شهوة

كيف نخوض معارك الشهوات
بطريقة أكثر وعياً



مكتبة 465

حسن باشا





كيف نخوض معارك الشهوات بطريقة أكثر وعياً



حسن باشا

الطبعة الأولى

2018م/1439هـ

ردمك ISBN: 9789957640170

رقم الإيداع لدى المكتبة الوطنية: 2018/2/936



مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع

Al Fursan Est. For Publishing & Distributoring

الأردن - عمان - العبدلي / Jordan – Amman – Abdaly

هاتف ٥٦٠٧٣٨٦ ٦ ٠٠٩٦٢ / Tel: +962 6 5607386

فاكس ٥٦٥٣٤٧٠ ٦ ٠٠٩٦٢ / Fax: +962 6 5653470

صندوق بريد ٢٤٠٦٦٤ عمان ١١١٢٤ الأردن / P.O. Box 240664 Amman 11124 Jordan

E-mail:alfursan111@yahoo.com



إهداء :

لكل شيخ كان يحكيلي "حرام" بس ما كان مستعد يحكيلي كيف أبعد عنه..!

لكل أستاذ ما قدر يفرق بيني وبين ذنبي!

للمدارس اللي ما عرفت تعلمني الصح... بس عرفت كيف تعاقبني عالغلط!

للمجتمع اللي حكم على جيلي إنه جيل شهواني فاشل!

للشخصين اللي شافوني في المسجد وسمعتهم بحكوا : يلا منيح من هالأشكال إنها بتصلي!

لكل واحد بتغمره السعادة إذا قدر يخوفني وييأسني من رحمة الله..

لكل من سبق لا أهدي هذا الكتاب..

بل أهديه لك انت أيها الشاب..!



#ARK

مبادرة شبابية بتتناول مفاهيم بتخص علاقتنا بخالقنا ..

الحب وسيلتنا ..... والخير غايتنا ..

ARK = الفلك فلك سيدنا نوح عليه السلام

{ وَٱصْنَعِ ٱلْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحْيِنَا } (هود: ٣٧)

وشعارنا = Embark With Us .. اركب معنا

{ وَهِىَ تَجْرِى بِهِمْ فِى مَوْجٍ كَٱلْجِبَالِ وَنَادَىٰ نُوحٌ ٱبْنَهُۥ وَكَانَ فِى مَعْزِلٍ يَٰبُنَىَّ ٱرْكَب مَّعَنَا وَلَا تَكُن مَّعَ ٱلْكَٰفِرِينَ } (هود: ٤٢)

/https://www.facebook.com/lEmbarkWithUsl



#ليه_شهوة!

ليه_شهوة!

لإنه إحنا في زمن صعب والشهوات بتلف فينا من كل مكان ومكان!

لدرجة صار صعب نوقفها أو حتى صرنا نحس إنه مستحيل..

وما حد مستعد يساعدنا ..

بس الكل مستعد يطلق الأحكام بإنه حرام، وكبيرة ولو كانت صغيرة.. مهو ما في صغيرة مع اصرار!

ليه_شهوة!

لإنه إحنا مناح وبنحب ربنا وإن كنا بنعصيه.. وبنحب هالدين.. وبنحب سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم..

دائمًا بنظن بربنا ظن حَسن.. إنه رح يغفر لنا ويهدينا لأفضل الأقوال والأعمال!

وبنحبه لإنه رحمن رحيم..

صحيح إنه مقصرين وبنضعف قدام شهواتنا.. بس أملنا فيه وبرحمته كبير..

ليه_شهوة!

لإنه والله بطلنا نتحمل هالتناقض في شخصياتنا!

قدام الناس مناح والكل بحترمنا وبقدّرنا وبظن فينا خيرا

ولما نكون لحالنا بنعمل أشياء غلط!..

ليه_شهوة!

لإنه كل مرة بحكي آخر مرة!

جد إني بكون ناوي آخر مرة!

مرات قليلة جدًا بكون عارف حالي من جوا إنها مش اخر مرة!

بس والله أغلب المرات إنه النية بتكون اخر مرة!

بس برجع!

والله تعبت!

ليه_شهوة!

قسمًا بالله إني صادق برغبتي إني أتخلص من شهواتي؟ قسمًا بالله بحكيلكم ..

والله بتمر عليّ لحظات بحس إنه خلص ما رح أرجع للشهوات أبدًا.. بعد كم يوم بنتِكس وبرجع إلها!

والله تعبت.. أنا فش أمل مني.. فش أمل...

ليه_شهوة!

لإنه الشهوات سيطرت عليّ تمامًا، لدرجة صرت أحس إنه ربنا ممكن ما يرحمني!

لإنه ولا مرة كنت صادق بوعدي معه، ولا مرة!!

الدنيا كلها مسكرة بوجهي، بكون قاعد مع الناس وتفكيري مشغول بالحالة اللي وصلتلها!

والله ما أنا عارف شو اعمل!

ليه_شهوة!

لإنه أصعب شعور بالدنيا إنك تحس حالك ضعيف ومش قادر تسيطر على شهواتك ورغباتك!

يا الله ما أصعب شعور إنك تحكي يا رب هآي آخر مرة.. بس ترد ترجع لنفس الغلط..!

يا الله ما أصعب إنك تفقد إرادتك وتستسلم استسلام تام للشيطان وشهواتك.. !

شعور إنك صرت تستحي من ربنا من كتر ما وعدته وأخلفت.. مش عارف شو أحكيلكم لأحكيلكم..!

ليه_شهوة!

لإنه رحمة ربنا وسعت كل إشي.. وأنا إشي..!

ليه_شهوة!

لإنه بحياتك إنت بس قدام خيارين : إما بتتقدم.. وإما بتتأخر!

هيك الحياة!

{لِمَن شَآءَ مِنكُمْ أَن يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ} (المدثر: ٣٧)

ليه_شهوة!

لإنــه: {وَٱللَّهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلشَّهَوَٰتِ أَن تَمِيلُوا۟ مَيْلًا عَظِيمًا} (النساء: ٢٧)

ليه_شهوة؟

لإنه :{يُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمْ ۚ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَٰنُ ضَعِيفًا} (النساء: ٢٨)

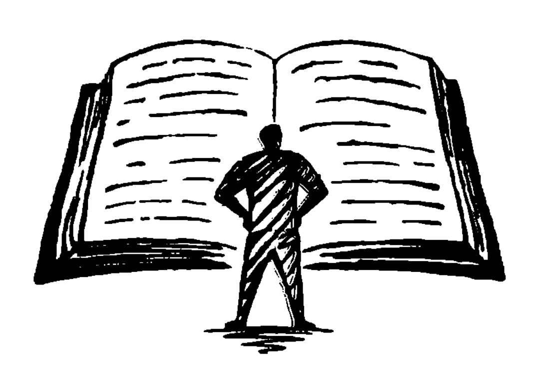


#اعتذار

أعتذر وبكل صدق كون جُلّ هذا الكتاب كُتِب باللهجة العامية، وقد وجدتُني والله مضطرًا لهذا.

فالفئة المستهدفة من هذا الكتاب تقتضي أن يكون الكتاب بهذا الشكل..

فهذا الكتاب لا يستهدف بالدرجة الأولى النخب المثقفة ولا من يملكون حسابات على "جود ريدز"، بل قد يكون هذا الكتاب لدى الكثيرين أول كتاب يطالعونه في حياتهم .

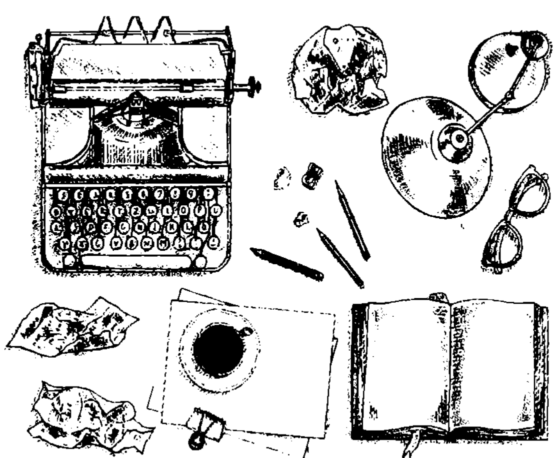


#ما_لن_تجده_في_هذا_الكتاب:

- إنه أحكيلك مثلًا إنه ابن فارس عرّف الشهوة لغة كما في معجم مقاييس اللغة.. 171/3 على أنها: الشين والهاء والحرف المعتل كلمة واحدة، وهي الشهوة، يقال: رجل شهوان، وشئ شهي!
- ولا رح تلاقي شو قال الفيروز أبادي في لسان العرب 445/14 : شهي الشيء، وشهاه، يشهاه شهوة واشتهاه وتشهّاه: أحبّه ورغب فيه.
- وما رح أنقل إلك قصص العابدين والزاهدين وأصحاب الورع!
- وما تتوقع مني أحكي معك بصيغة : فاحذر يا أخي رفقة السوء واستبدلها برفقة الصالحين!
- ومش رح أعرفلك التوبة لغة واصطلاحا..
- و مش حتلاقي بيت الشعر تاع الحسن البصري رحمه الله :

صاحب الشهوة عبد فإذا .. غلب الشهوة أضحى ملكا.

- وأكيد ما رح تشوف : إنه النظرة تولد خاطرة.. والخاطرة تولد فكرة.. والفكرة تولد شهوة.. والشهوة تولد إرادة.. والإرادة تولد ابصر شو !..
- ووعد ما رح أحكيلك اتزوج.. لإنه أنا كمان مش قادر..!



#عن_المؤلف

أنا شاب عادي جدًا..

قررت الإمتناع عن إبراز هويتي لعدة أسباب لـم يكن التواضُع أحداها..

بل الحقيقة.. أنني لما عزمت أمري كي أعرف بنفسي وجدت الصمت سيدَ الموقف..

وكأنَّه يُشيرُ إلي أنْ ليس ثمَّةَ شيء "محـرز" في حياتك يستحقُ أن تُحدّثَ الناس بِه..

أما عن أمنِياتي.. وأحلامي..

فقد توقفت منذُ زمنٍ طويل عن محاولةِ تغيير العالم

وفقدت الدهشة منذُ سنوات

همّي أن أحافظَ على بقايا الإِنسانية في داخلي وداخلكم

لذلك.. ها أنا أكتُب إليكم وبصوتٍ خافت.. يُسمِعُ اليقظان ولا يُوقِظُ النائم

وأمنّي نفسي أن أجِدَ لدي في قادم الأيام ما يستحقُ أن أجمعكم به على صعيد واحد حتى أخبرهم به..

وعسى أن يكون قريبًا...!



#المقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله..

ترددت كثيراً قبل الإقبال على كتابة "شهوة "،

بل حتى أن التردد قد لازمني في كل لحظات كتابته ،

ولم يقف الأمر عند ذلك الحد بل وحتى بعد الانتهاء منه..

حتى حُسم الأمر بعد عشرات الرسائل التي كانت تستجدي وتستحلف وتطلب مدّ يد العون...

ولا زلت أستذكر رسالة إحداهن والتي كانت تسيل ألمًا وانكسارا لم أعهدهما في قلب..

حتى بت أقلب النظر في تلك الرسالة وغيرها سائلا المولى عز وجل أن يعينني على استنقاذهم من شباك الشهوات.

فوجدتني مدفوعًا بإخلاص السائلين وبقلوبهم المنكسرة أكتب "شهوة ".

وقد حرصت أن يقدم هذا الكتاب بشكل غير تقليدي، فكل ما يمكنك إيجاده من خلال محركات البحث لن تجده في هذا الكتاب.

وفي هذا الكتاب ستجدني كثيرا ما أعول على "الوعي" باعتباره سلاحنا الأول في معارك الشهوات.

وقد حاول هذا الكتاب أن يدمج ويجمع بين أسلوبين مختلفين في التعامل مع الشهوات.

ففيه دمج لما في الفضاء الإسلامي حيث التركيز على التزكية والروحانيات، وكذلك بما في الفضاء الغربي حيث الدراسات والأبحاث والخطوات العملية.

وقبل الحديث عمّا يحمله هذا الكتاب في طياته، أدعوك أخي الشاب أن لا تستعجل الحكم ولا تستبق الحدث في حكمك وانطباعك عن هذا الكتاب من خلال فصوله الأولى، فهو مترابط ويكمل بعضه البعض من أول فصوله حتى الخاتمة.

وقد بدأت حديثي في هذا الكتاب متناولا شبهة : لماذا خلق الله الشهوة؟ وقد حرصت على تقديم جواب مختصر مبسط دون إسهاب يخرجنا عن موضوع الكتاب.

ثم تابعت الكلام بفصل "اعرف عدوك" وتناولت فيه "النفس" و "الشيطان"..

مستعرضًا ومبيّنًا أصل الصراع و موضحًا خططه واستراتيجياته في إغوائنا.

وبعدها أبدأ بخطوات واعية في دليل "عبادي" منطلقًا من قوله تعالى : { إِنَّ عِبَادِى لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَـٰنٌ } في مواجهة خطط الشيطان واستراتيجاته، وقد قسمته لدليل التزكية، ودليل القوة.

ففي دليل التزكية انطلقت من قوله تعالى: {قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا}، وسأتفق معك فيه على حد أدنى من العبادات التي لن نتنازل عنها في صراعنا مع الشهوات، محاولًا أن أشكّل وعيك من جديد في قضايا مصيرية ومهمة سمحتَ فيها لنفسك وللشيطان أن يضعوا فيها الحواجز تلو الحواجز بينك وبين الله.

وبعدها ندخل في الدليل الثاني، وهو دليل القوة منطلقا من قوله صلى الله عليه وسلم : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف). وفيه حديث عن

قوى كامنة في داخلك قد غفلت عنها في صراعك مع الشهوات. وفيه نتحدث عن قوة العادة، وقوة الصبر، وقوة الإرادة.

ففي قوة العادة نتحدث عن استحالة الشهوة إلى عادة في حياتنا ، وكيف نكسر عاداتنا القديمة ، ونستبدل بها عادات جديدة.

وفي قوة الصبر نتحدث عن كيفية تفعيل الصبر كقوة في حياتنا .

وفي قوّة الإرادة نتحدث بشيء من التفصيل عن الإرادة، وكيف نكتسبها و نقويها وننميها ونطورها في معارك الشهوات.

وأنتقل معك بعدها إلى فصل{ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ } حتى نتحدث عن جوانب مهمة في حياتك لابدّ من استثمارها لتفادي خوض معارك الشهوات من أصلها .

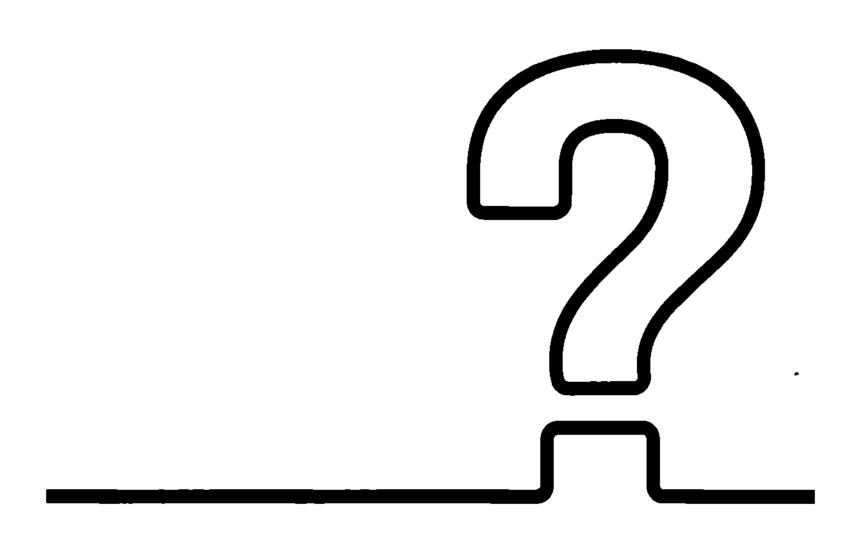
ثم ننتقل إلى فصل الانتكاسة، وفيه مقالات يقودها الوعي في فقه التعامل مع الإنتكاسة .

وننهي هذا الكتاب ببعض الأسئلة التي وردت على آسك آرك فيما يخص صراعنا مع الشهوات والإجابة عليها.

سائلًا الله عز وجل أن يساهم هذا الكتاب ولو بشيء يسير في إنقاذ الشباب من شباك الشهوات التي تحفهم من كل جانب، أولئك الشباب الذين حالت الشهوات ما بينهم وبين طاقاتهم الجبارة والتي ما كان لهم أن يبخلوا بها عن أمتهم المقهورة !

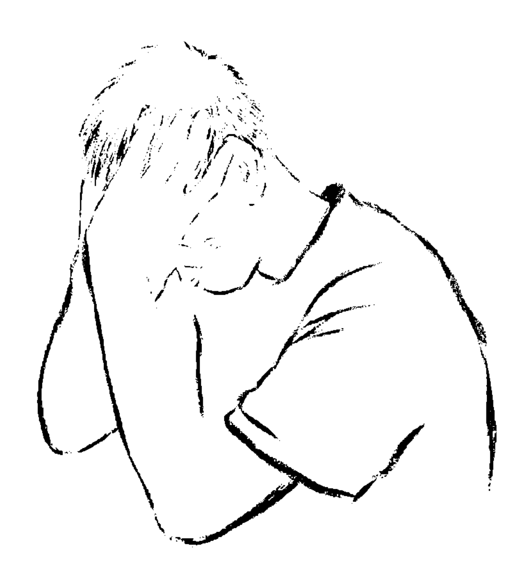
سائلًا المولى عز وجل أن يسبقني بهذا الكتاب إلى قلوبكم!





الفصل الأول

#لماذا_خلق_اللّه_الشهوة..؟



#شبهة!

- يا الله شو ندمان..!

ممكن من أكثر لحظات الندم في حياتي لما كنت أتعامل مع ربنا عز وجل بنديّة!

كنت وقتها غرقان في الشهوات ومش عارف كيف أتخلص منها.. ويا الله ما أسوء شعور الاستسلام لشهواتك ورغباتك.. بس للأسف بدل ما اجتهد إني اتخلص من شهواتي تحوّل الموضوع عندي لشبهات!

كنت بدي إشي يريحني من تأنيب الضمير اللي بشعر فيه في كل مرة بوقع فيها..

كنت بدور على فكرة أقنع حالي فيها إني أصلًا مش على غلط.. فبديت أتعامل مع ربنا عز وجل بنديّة..

ممكن وقتها نسيت إني بخاطب ربنا!

وصرت أحكي :

آه .. طيب ليه ربنا يخلق الشهوة؟ مش لو خلقني بدون شهوة أحسن؟ طيب كيف رح يحاسبني على إشي هو خلقه جواتي؟ طيب وين العدل بالموضوع؟ طيب لو سلّمنا إني تغلبت على شهواتي وأطعت ربنا، طيب هو شو رح يستفيد؟! مش

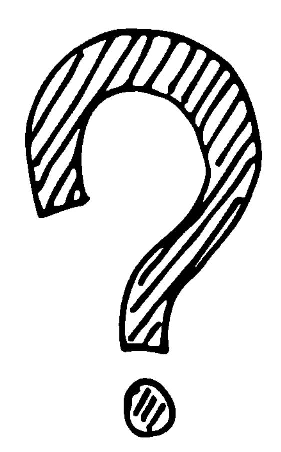
كأنه في حديث قدسي إنه لو كلّ الناس عبدوا ربنا ما زاد في ملكه إشي؟ ولو كلّهم عصوه ما نقص من مكله إشي؟ طيب معناته ما رح تفرق عنده إذا وقعت في الشهوة أو تغلبت عليها؟!

بحكيلكم يا الله شو ندمان! وآسف على الكلام غير اللائق في حقه تعالى، بس والله كانت الشهوات مسيطرة عليّ تمامًا، لدرجة خلتني أفكر هيك، وخلتني أتعامل مع ربنا بندية..

كنت أفكر إنه لو طرحت شبهات زي هيك رح يرتاح ضميري.. بس للأسف الموضوع ما وقف على تأنيب الضمير ، حتى صار الموضوع عبارة عن وحشة في القلب ما بعدها وحشة!

كنت زمان أذنب وأتوب وأحس بالرّاحة والطمأنينة إنه ربنا بقبل توبتي في كل مرة بوقع فيها..

بس يا حسرة بعد الشبهات راحت هالراحة وراحت الطمأنينة.. وصرت أتمنى الموت – حرفيا –!



#لماذا خلق الله الشهوة؟!

مرة رحت على إمام المسجد، كان وقتها شيخ بلبس عمامة بيضا وعنده لحية شايبة وكثيفة، وكان طبعًا بلبس دشداشة وجرابين نايك بيض "بتعرفوهم..؟ هدول اللي بضلهم يسحلوا لحالهم"، وبالشتا بلبس الخف الأسود الجلد، من باب الأمانة كان زلمة محترم جداً، بس مشكلته.. بنفع لكل إشي في الحياة إلا شيخ مسجد!

مش قصدي لا سمح الله أعلق عليه، بس كان بينه وبين العلم بلاد!

كان مستفز جدًا في دروسه.. جدًاجدًا أكثر مما بتتصوروا، أصلًا ما كان في دروس.. يعني كان هو بقرأ قراءة.. ولما يوصل عند آخر كلمة بحكي تعقيب ولا إله دخل بالدنيا!

ذكرني بشيخ سمعت عنه مرة خطب في الناس في عيد الأضحى، وحكى عن الأضاحي وقال :

ولا تجزئ الجمّاء ولا الجلحاء ولا التّولاء ولا العضباء ولا العجفاء ولا العوراء..

ثمّ سكت هنيهة ورفع رأسه عن الورقة وقال : العوراء هي العورة يا جماعة!!!

المهم.. مرة رحت عليه وحكيتله شيخ : ليش ربنا خلق الشهوة فينا؟ وليه رح يحاسبنا عليها؟ .. واسترسلت في نفس الأسئلة بس بشكل مؤدب، وبريء، ومحترم!

صفن الشيخ فيّ لعشر ثواني تقريبًا.. وأنا بلعت ريقي من هول الموقف.. وتندمت عالساعة اللي قررت اسأله فيها.. وكنت مفكر حالي زي ما في الأفلام إنه شب راح على رجل حكيم يسأله سؤال، فالرجل الحكيم طلب منه طلبات غريبة، الشب أول إشي "خف عقله" وما فهم الحكمة من الطلبات، بعدين بلش ينفذ طلبات الرجل الحكيم بس مع الوقت بزهق وبمل، فبروح بطّاوش مع الرجل الحكيم وبصيروا يصرخوا على بعض، وآخر الفيلم بكتشف الحكمة من طلبات الرجل الحكيم وبرجع يعتذر منه، طبعًا الفيلم بخلص لما الرجل الحكيم يفوت على صالة العرس تاعت الشب، بعد ما الشب يكون فاقد الأمل إنه الرجل الحكيم يحضر العرس، بس فجأة بلاقيه على باب العرس وبأشرله إشارة إلها دخل بالطلبات الغريبة اللي كان يطلبها منه، فالشب بيتسم وبخلص الفيلم!

كل هذا بعشر ثواني خطر في بالي.. وكنت مجهز حالي إنه يحكيلي مثلًا قوم كنّس المسجد، أو ليّف الشبابيك، أو اطلع على درج المأذنة 15 مرة وارجع، إشي زي هيك يعني.. فقاطع الشيخ تسلسل أفكاري وقال : ﴿ لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ ﴾ ..!

(الأنبياء : ٢٣)

﴿ لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ ﴾

كنت بتمنى إنه لو طلب مني أنظف الشبابيك أو أكنس المسجد أو أشطف الجامع..

كان بالنسبة إلي أحسن من إنه يجاوبني بآية أنا مش فاهمها منيح.. أو استغفر الله ممكن أفهمها غلط..

يا ناس.. والله مش قصدي اسأل ربنا اعتراضًا لا سمح الله... أنا قصدي أسأل حتى أفهم الحكمة، حتى أقدر أواجه شبهاتي وشهواتي، حتى أرتاح نفسيًا من الشبهات اللي غرقت فيها!

وفي هديك اللحظة بدأت رحلة البحث!

واللي خلتني أكتشف إنه في علماء وشيوخ عكس إمام جامعنا ، وقادرين على تقديم أجوبة على كل تساؤلاتنا كشباب وبالعكس بدفعونا إنّا نسأل كل الأسئلة اللي بتخطر في بالنا .وبحكولنا ما تتحرجوا منها ..

وراح أنقل إلكم جزء من رحلة البحث و المتعلق في موضوع الشهوة، أما بقية الشبهات فإن شاء الله ربنا بعيني أقدمها إلكم في تصور مستقل بعنوان : شبهة!

ربنا عز وجل يقول في القرآن: {إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا ٱلظَّنَّ وَمَا تَهْوَى ٱلْأَنفُسُ}(النجم: ٢٣).

اتباع الظن : شبهة.

ما تهوى الأنفس : شهوة.

فحياتنا ما بين شبهة وشهوة، ولا نملك إلا الاستعانة بربنا إنه يجنبنا الشهوات والشبهات ما ظهر منها وما بطن.

ونرجع لسؤالنا وشبهتنا.. ممكن أكبر خطأ بعمله شيخ إنه يسأله شب أسئلة زي هيك، والشيخ يرد عليه بآية : {لَا يُسْـَٔلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْـَٔلُونَ} من غير ما الشيخ يوضح المسألة والآية!

الآية للوهلة الأولى لأي شب ممكن يفكرها تهرب من الإجابة صح؟ والعياذ بالله!

للوهلة الأولى وبالنظرة السطحية ممكن هيك يفكرها.. لكن الموضوع يختلف تمامًا..

وحتى نفهم الموضوع أكتر وأكتر.. ممكن لازمنا نعمل ZOOM OUT حتى نستوعب الموضوع بشكل إجمالي.



#ZOOM OUT

ضروري نفهم إشي ^^

إحنا إيمانا بالله عز وجل وبالنّبي صلى الله عليه وسلم وبرسالة الإسلام مبني على أدلة عقلية منطقية قطعية، يعني إحنا مش مؤمنين بوجود إله لإنه ما عرفنا كيف نفسر بداية الكون فافترضنا وجود إله حتى نحل هالإشكال.. لا لا.. إحنا مؤمنين بإنه الأدلة العقلية الفطرية الضروريّة تضطر العقل الإنساني للإيمان بوجود خالق أزلي عليم حكيم لهذا الكون اللي بنعيش فيه!

ونفس الإشي أدلة نبوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ومعجزة القرآن.. ^^

النقطة اللي حاب أوصلها وأظن إنه المجال مش مجال إثبات صحة أدلة وجود إله خالق لهذا الكون ولا إثبات أدلة صحّة نبوّة سيّدنا محمد صلى الله وسلم، إنه بعد ما القرآن عرض إلك هالأدلة العقليّة المشيرة لوجود إله ولنبوّة سيدنا محمد صلى الله وسلم، طلب منك " الاستسلام " لهاي الحقيقة!

عشان هيك إحنا مسلمين.. يعني نستسلم ونذعن وننقاد ونخضع للحقيقة المقرّة بوجود إله لهذا الكون، والمقرة بنبوة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم ^^.

بس في إشي.. إنه إنت كمسلم رح تغيب عنك الحكمة من بعض أفعال الله عز وجل!

وغياب الحكمة نوع من أنواع الاختبار إلنا كبشر..

هل غياب مثلًا 1% من الحكمة من تصرفات وأفعال الله عز وجل، مبرر إنك تكفر بـ 99% من الأدلة العقلية على وجود إله!

ففكرة الاختبار قائمة على : مين رح يستسلم لحكمة الله عز وجل ويقرّ بضعفه كإنسان أمام هذا الخالق العظيم، ومين رح يرفض الاستسلام ويتبع نفسه هواها!

وشغلة مهمة كمان.. في قاعدة لطيفة بتحكي : " **إدراك علة الفعل، مرتبط بإدراك ماهيّة الفاعل** "

يعني إنه إحنا مستحيل ندرك العلة من فعل من أفعال الله عز وجل، إلا حتى ندرك ماهية الله عز وجل..

طيب الآن ما دام الفاعل "الله عز وجل " كامل، يعني إنه العقل "البشري " المحدود مستحيل يدرك علل أفعاله عز وجل.

يعني إحنا لو أدركنا العلّة بشكل نهائي، يعني أدركنا ماهية الفاعل بشكل نهائي، ولو أدركنا ماهية الفاعل بشكل نهائي، يعني إنه عقلنا احاط فيه بشكل كامل!

بس لإنه ربنا عز وجل كامل كمال مطلق، فمستحيل إنه العقل يحيط فيه علمًا بشكل مطلق! عشان هيك : { لَا يُسْـَٔلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْـَٔلُونَ }.. (الأنبياء : ٢٣)

كمان إذا إحنا في كثير من الأحيان بتغيب عنا الحكمة من أفعال بعض البشر ! وفعلا بنواجه صعوبة في فهم الحكمة من تصرفاتهم ، أو شو كان بدهم من هذا التصرف ، أو لشو كانوا يرمزوا .. ؟

فكيف ممكن ندرك الحكمة من كل أفعال خالق البشر .. ؟

مع ذلك.. هذا أبدًا ما بمنعنا نفهم ونتلمس الحكمة من أفعال وتصرفات الله عز وجل، حتى يطمئن قلبنا أكثر فأكثر..

وعفكرة القرآن دائما بشجعنا على فكرة السؤال وبضرب إلنا أمثلة بملائكة وأنبياء سبقونا بفكرة السؤال، بس بنفس الوقت القرآن بأكد علينا على ضرورة إنه السؤال يكون مطروح بشكل منهجي .

وكما يقول أحدهم : **العالِم ليس من يُعطي الإجابات الصحيحة ، بل من يَسأل الأسئلة الصحيحة.**



#ليطمئن قلبي

ربنا عزّ وجل يتّصف بالكمال المطلق، ومن آثار كمال الله عز وجل إنه يخلقنا حتى تتجلى كمال صفات ربنا عز وجل في خلقه .

فمقتضى صفة الخلق إنه يخلقنا، ومقتضى صفة الرحمة إنه يرحمنا، وصفة الوهاب إنه يوهبنا.. وهكذا.

فمين رح يرحمنا إذا ما كنا مخلوقين.. ومين رح يغفر إلنا في حال ما كان في مذنبين، ومين رح يتوب علينا في حال ما كان في تائبين...

فصفات ربنا عز وجل تقتضي ظهور آثارها فينا، مش لإنه ربنا عز وجل محتاج لهاي الآثار، لكن صفة الكمال عند ربنا عز وجل بترتب عليها ظهور آثار صفاته عز وجل.

يعني تخيلوا أحكيلكم فلان كريم جدًا جدًا.. بس ما أظهر كرمه لحد!!

راح تحكوا ببساطة إنه مش منطق، لإنه صفة الكرم لازم نشوف آثارها على أرض الواقع.

أو فلان قوي أو حكيم أو عالم.. الخ.

ولله المثل الأعلى.. فصفات ربنا عز وجل يقتضي كماله عزّ وجل إنه يظهرها فينا.

زي ما أحكيلكم إنه الشمس المضيئة بتشرق نورها حولها علمًا إنها مش محتاجة لهذا..

فكمال ربنا عز وجل أولى إنه تظهر آثاره في مخلوقاته [88]

فحتى تتجلى صفات ربنا عز وجل بمقتضى كماله.. خلق هالكون والوجود، وكان الكون وكل ما فيه خاضع لربنا عز وجل.. {ثُمَّ ٱسْتَوَىٰٓ إِلَى ٱلسَّمَآءِ وَهِىَ دُخَانٌ فَقَالَ لَهَا وَلِلْأَرْضِ ٱئْتِيَا طَوْعًا أَوْ كَرْهًا قَالَتَآ أَتَيْنَا طَآئِعِينَ}.. (فصلت : ١١) فخضع كل هالخلق لربنا عز وجل يعبدوه ويقدسوه ويسبحوا بحمده ويمتثلوا لأوامره.

ولما كان كل هالخلق مجبولين على الطاعة ومنقادين للعبادة، كان الإنسان المخلوق الوحيد من بين كل المخلوقات اللي ربنا عز وجل منحه القدرة على الاختيار ومنحه حرية الإرادة.

وحمل هالإنسان " أنا وإنت " هالأمانة العظيمة اللي أعرضت عنها السموات والأرض والجبال وأشفقوا منها

{ إِنَّا عَرَضْنَا ٱلْأَمَانَةَ عَلَى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱلْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا ٱلْإِنسَٰنُ إِنَّهُۥ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا } (الأحزاب : ٧٢)

وكونه هالأمانة قائمة على فكرة الاختيار ما بين الصح والخطأ والخير والشر فهذا يعني إنه إحنا معرَّضين للخطأ بأي لحظة وحتى لو كنا حريصين جدًا على تفادي الغلط لكن في المحصلة رح نغلط وهون بتتجلى فينا صفات الرحمة والتوبة والمغفرة من ربنا عز وجل.

وربنا برحمته راعى هالنقص فينا كبشر، مثل ما أخبر نبينا صلى الله عليه وسلم :

(والذي نفسي بيده لو لم تذنبوا، لذهب الله بكم، ولجاء بقوم يذنبون، فيستغفرون فيغفر الله لهم).

هاي الأمانة اللي استحقت إنه ربنا عز وجل ينفخ فينا من روحه وجعل الملائكة تسجد إلنا :

- { فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِى فَقَعُوا۟ لَهُۥ سَـٰجِدِينَ } (الحجر: ٢٩)

- { ۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِىٓ ءَادَمَ } (الإسراء: ٧٠)

- { وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِى ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ } (الجاثية: ١٣)

وحرية الإختيار والإرادة اللي ربنا عز وجل منحنا إياها إشي كرمنا فيه من بين جميع المخلوقات، يعني إنت الآن لو أحكيلك بتحب تكون مخلوق ما عنده حرية ولا إرادة ولا اختيار ومبرمج برمجة على الطاعة..

ولا تكون مخلوق صاحب إرادة واختيار بتختار الطاعة بإرادتك واختيارك؟

راح يكون الجواب المنطقي : لا طبعًا .بختار إني أملك حرية إرادة.

وصحيح إنه الناس ممكن تتفاوت في إجاباتها ونظرتها لكن طبيعة الحال وطريقة حياة الناس بتأكد على فكرة إنه إحنا بنفضل نكون أصحاب حرية إرادة واختيار.

كل الناس سواء كانوا مؤمنين أو حتى ملحدين حريصين عالحياة، وبيبذلوا كل جهدهم حتى يحافظوا على حياتهم، وبخافوا من الموت لإنه الموت بشكل بالنسبة إلهم إنتهاء هالحياة القائمة على حرية الإرادة والاختيار.

يعني بتتوقع لو رحنا على إشي " عدم " يعني " ولا إشي " وعرضنا عليه فرصة الحياة!

ممكن يحكي لا! بدي أضلني عدم..

صحيح إنه فكرة سؤال "عدم" ممتنعة لإنه عدم.. لكن افرض مثلًا سألنا واحد على فراش الموت وهو مش مؤمن بوجود حياة بعد الموت.. وسألناه بتحب تعيش كمان سنة؟

بتتوقعوا ممكن يحكي لا خلص بدي أموت..حابب أرجع عدم!

مستحيل.. ٨٨

وهون بنرجع لنقطتنا : ليه في شهوات؟ أو شو الحكمة من وجود شهوات؟

يفترض إنها الإجابة تكون خطرت في بالك بعد الكلام السابق..

آه.. يعني حتى أتمتع بحرية الإختيار والإرادة اللي ربنا عز وجل ميزني فيها عن كل المخلوقات لازم يكون في صح وغلط..خير وشر.. شهوات ورغبات.. طاعات وعبادات..

فبدون وجود شهوات يعني ما في قيمة لحرية الإرادة اللي بمتلكها!

يا سلام عليك..

طيب خلينا نفترض إنه الكون بدون شهوات ، يعني إنت ما عندك غرائز ولا رغبات ولا شهوات؟!

كيف ممكن نطبق حرية الإرادة اللي ربنا عز وجل منحنا إياها وميزنا فيها عن بقية الكائنات والمخلوقات؟!

وعفكرة الكون لو سار على هالمنوال لخلي من الحكمة، وراح يروح معنى التكليف ومعنى حرية الإرادة!

وهاي سُنّة ربنا في عباده، منحنا العقل وحرية الإرادة وبنفس الوقت وضع بين إيدينا مادة الخير، ومادة الشر، ومادة الأهواء والرعونات والشهوات، ومادة الطاعة والخير والعبادات.

وقدّرنا جل في علاه من خلال الإرادة إنه نتخذ القرار بين وبين.

- {أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ﴿٨﴾ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ﴿٩﴾ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ} (البلد: ٨-١٠)

- {وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا} (الشمس: ٧-٨)

يقول الشيخ البوطي رحمه الله في كتابه : هل الإنسان مسيرّ أم مخيرّ :

"فقد قضى الله عز وجل أن يشرف الإنسان بالتكليف، وأن يؤهله بذلك للمثوبة والأجر، والتكليف يستدعي الكلفة والجهد، ولا يتحقق كل منهما إلا إن حُمّل الإنسان أثقالا من الغرائز والأهواء والشهوات والرعونات، وجُهز بأشواق من الحق والخير والإحسان، ومُكّن بعد ذلك أن يختار ما يشاء، وفتحت أمامه السبل إلى إشباع

غرائزه ورعوناته، وأشرعت أمامه السبل الأخرى إلى اشباع أشواقه إلى الخير والحق. وهذا لا يتم إلا إذا نُثرت أمامه ووضعت تحت خدمته المواد الأولية من الخير والشر، وبهذا يتكامل في كيان الإنسان معنى التكليف الذي شرفه الله عز وجل به" .

وفي نفس الكتاب بذكر الشيخ :

"والحكمة من ذلك أن يكون انقياد الإنسان لأوامر الله عز وجل مصحوبًا بجهد يستأهل عليه الأجر، وإنما الجهد أن يقتحم عقبة هذا الصراع ويجتازها إلى تنفيذ أوامر الله. وهذا ما جعل الإنسان الملتزم بأوامره عز وجل أعلى درجة من الملائكة."

وبذكر جيفري لانغ في كتابه : الصراع من أجل الإيمان :

إننا نجد أن تعلم الصدق يتطلب خيار الكذب وبالتالي القدرة على التمييز والاختيار. وإذا ما أصررنا على قول الصدق في الشدائد عند حالة فقدان شيء مادي أو عيني فإننا نكون قد حافظنا على درجة عالية من الإخلاص لله. ولكي يصبح الإنسان أكثر عطفًا فإنه يجب عليه أن يكون في موقع من المعاناة يتطلب مثل ذلك العطف ويجب أن تكون لديه الحرية بالإرادة لكي يتجاهل تلك المعاناة. وهذا ينطبق على كافة الفضائل كالمحبة والإحسان والعدالة والعفو وما شابه ذلك. ومن أجل أن نكبر في كل هذه الفضائل فيجب أن يكون لدينا البديل لفعل ما هو مخالف لذلك".

وبالتالي هذا الصراع ما بين الحق والباطل والخير والشر هو اللي بحدد مصيرنا وبجعلنا من أهل الجنة بإذن الله. البعض بسمّي هذا الصراع " **بالتطور الروحي الأخلاقي للإنسان** " هذا التطور من خلال صراعه مع شهواته وأهوائه هو اللي بأهله لدخول الجنة إن شاء الله [88]

وبضيف جيفري لانغ في كتابة : الصراع من أجل الإيمان :

"لا يمكن للمرء أن يحيا أو يوجد في الجنة أو الفردوس ما لم يرتق إلى درجة سامية من الصلاح. إن هذا لا يعني أن الإنسان يجب أن يكون كاملًا، ولكنه يجب أن يكون من الكمال لدرجة يكون فيها قادرًا على التغلب على العيوب الكامنة في

شخصيته إذا ما عرض له أمر من أمور الحياة الدنيا..

وهكذا تتبدى لنا غاية الحياة: علينا أن نوطن أنفسنا على الفضيلة والحكمة والعدالة والرحمة والعفو والصلاح، وأن نهتم بالناس وأن نحبهم، وعلينا أن ندرّب أنفسنا على الشفقة والصبر والكرم، وذلك من خلال كفاحنا وجهادنا في سبيل العيش".

ويضيف: "إن فكرة هذه الحاجة من المعاناة والشدة والصراع من أجل حثنا للبحث عن التطور الروحي الأخلاقي، وكذلك حاجتنا لكي نتذكر الهدف النهائي من الحياة في الأوقات الصعبة تتكرر و مرارًا في القرآن:

{ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ} (البقرة: ١٥٥)

{ أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُم مَّثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِن قَبْلِكُم ۖ مَّسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصْرُ اللَّهِ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ }

(البقرة: ٢١٤)

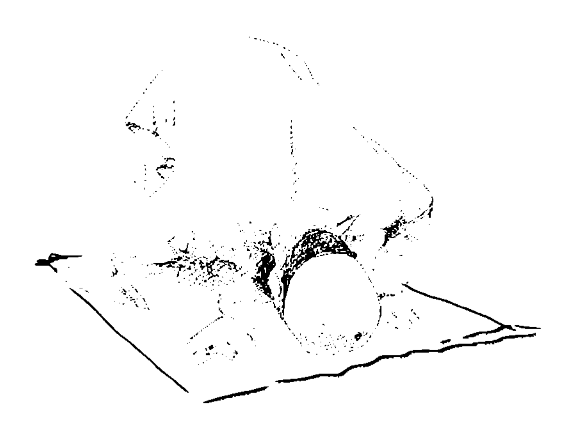
- {يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ} (الإنشقاق: ٦)

وهيك بنكون حاولنا اكتشاف الحكمة من: لماذا خلق الله الشهوات؟

ولا يعني هذا إنه إحنا قادرين على الإحاطة بكامل جوانب الحكمة من أفعاله عز وجل، لكن تذكروا غياب جزء من الحكمة لا يعني إعراضنا وجحودنا عن بقية الحقائق.

وبختم بعبارة ذكرها الشيخ بتأكد على كلام سبق وذكرناه:

"ليس لك أن تتابع الأسئلة إلى ما لا نهاية، فتقول مثلًا: فلماذا شاء الله أن يكلف الإنسان بما يظهر عبوديته له، ثم تتابع فتقول: ولماذا خلق الله الإنسان.. وهكذا، وذلك لأن هذه السلسلة لا نهاية لها فيما يتعلق بتطلع الإنسان، وإذا تجاوزت بأسئلتك حدود معرفتك بالحكم الإلهية إلى ما وراء ذلك من المجاهل التي لا تقوى كينونتك البشرية على فهمها فضلًا عن الإحاطة بها، فلا بد أن تجد نفسك عندئذ أمام الحدود التي تردك الى دائرة العبودية قائلة لك: { لَا يُسْأَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْأَلُونَ }. (الانبياء: ٢٣)



#ليه نعبد الله ونترك شهواتنا؟؟

هسا مش إحنا مخلوقين للعبادة!

مش ربنا عز وجل يقول في القرآن : ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾

(الذاريات: ٥٦)

بس بنفس الوقت أنا بعرف إنه في حديث قدسي بحكي :

(يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أتقى قلب رجل واحد منكم ما زاد ذلك في ملكي شيئًا، يا عبادي لو أن أولكم وآخركم وإنسكم وجنكم كانوا على أفجرِ قلب رجل واحد منكم ما نقص ذلك من ملكي شيئًا).

طيب مش ربنا طلب منا نعبده، ونترك شهواتنا ورغباتنا وأهوائنا...؟

يعني - مش قصدي والله -هو محتاج لعبادتنا مثلًا؟؟

الحديث بحكي عكس هيك.. إنه ربنا مش محتاج إلنا أبدًا..

طيب أنا مش فاهم!

استنى شوي.. كمل آية ﴿ وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴾

﴿ مَآ أُرِيدُ مِنْهُم مِّن رِّزْقٍ وَمَآ أُرِيدُ أَن يُطْعِمُونِ ﴿٥٧﴾ إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ ﴾

(الذاريات: ٥٦ - ٥٨)

يعني تكملة الآية بتحل الإشكال الموجود.. وإنه ربنا عز وجل غني عنّا وعن عبادتنا..

وعفكرة مشكلة هالاعتراض إنه بينطلق من تصور خاطىء..

بينطلق من ظاهرة اسمها : **Anthropomorphism** **يعني أنسَنة الإله!**

مثل ما أشار الدكتور سامي عامري في كتابة : لماذا يطلب الله من البشر عبادته.

و سبق وأوضحنا إنه إحنا مش في صدد الرد على الشبهات، بس بدنا نجاوب بالقدر اليسير واللي بخص موضوعنا، على أمل التوسع في قادم الأيام إن شاء الله في بحث مستقل وإشي على كيف كيفكم ^^

نرجع لظاهرة أنسنة الإله Anthropomorphism:

إحنا كبشر ارتبط عنا الطلب = بالحاجة.

يعني أنا بدي منك خدمة = أنا محتاج إلك

أنا محتاج مساعدتك = أنا مفتقر إلك.. وهكذا..

فالسؤال هون : ليه ربنا يطلب منا نعبده.. بنطلق من فكرة :

- الإنسان لما يطلب إشي يعني محتاج

- كل طلب يعني الحاجة.

- الله عز وجل يطلب من العباد

- الله عز وجل محتاج!

طبعًا هالمنطق خطأ، لإنه بعامل ربنا عز وجل بمنطق البشر وهذا خطأ فظيع!

وعفكرة حتى في منطق البشر مش دائمًا الطلب مردّه الحاجة.. صح؟

هي إمك بتطلب منك تلبس منيح بالشتاء عشان ما تمرض..

وأبوك بطلب منك تدرس عشان ما ترسب..

هل طلب إمك وأبوك دافعهم الحاجة!

يقول سيد قطب : هذا سؤال لا يسأله ملحد جاد ولا مؤمن جاد!

لإنه المؤمن يفترض أن يسلم للخالق بما يريد، والملحد غير مؤمن أصلا بوجود إله.

فهذا سؤال يسأله شخص قاعد بتخوث! « هاي من عندي »!

وعفكرة في هاي المسألة بنرجع لنقطة : إدراك علة الفعل، مرتبط بإدراك ماهية الفاعل [٨٨]

يعني العلة غائبة، لكن في نفس الوقت هذا ما بمنعنا إنه نتلمس الحكمة من طلب ربنا إلنا إنه نترك شهواتنا وغرائزنا !

شو الحكمة من إنه نعبد الله ونترك شهواتنا؟!

اختصر كلام الدكتور سامي في كتابة بالتالي :

أولًا : لازم نعرف وندرك إنه ربنا عز وجل غني عن عبادتنا.. مثل ما أشارت آيات قرآنية كثيرة لذلك : { إِن تَكْفُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنكُمْ } (الزمر: ٧)

{ وَقَالَ مُوسَىٰ إِن تَكْفُرُوا أَنتُمْ وَمَن فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا فَإِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ حَمِيدٌ } (ابراهيم: ٨)

{وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ} (آل عمران:٩٧)

ثانياً : إحنا بنعبد ربنا لإنه ربنا يستحق العبادة :

فالمسلم مأمور من خارجه ومدفوع من داخله لعبادة الله.

يعني ربنا عز وجل أمرنا بعبادته، وهذا يعني إنه إحنا مأمورين بعبادته.

وحتى من داخلنا فإحنا مدفوعين لعبادته لإنه إحنا كبشر مش كاملين.. ونقصنا بيستدعينا نعبد ونتوجه للإله الكامل جل في علاه.. عشان هيك إحنا بنعبد ربنا لإنه أهل للعبادة.

كمان إذا كانت أعمال الناس في هالدنيا بتستحق إنه نثني عليهم ونشكرهم ونبجلهم.. فما بالكم بربنا عز وجل اللي أوجدنا من العدم.. واللي كل الأعمال الصالحة تاعت الناس جزء من فطرة فطر الناس عليها!

ثالثاً: الإعراض عن عبادة الله مش معناها حرية الإنسان.. معناها إنه نعبد غيره: عبادة الله بتقابل عبادة غيره، وما بتقابل حرية الإنسان، فالإنسان منجذب بالعبادة أصلًا، فإما إنّه يعبد ربنا أو يعبد غيره... مثل : الأهواء والشهوات والرغبات والجاه والمنصب والشهرة والمال والجشع والطمع!

رابعاً: العبادة طريق إنه نتعرف على ذواتنا: إحنا جزء من هالكون الفسيح ولبنة في بنائه العظيم، وحتى نحقق معرفة في ذواتنا حتى نعرف موقعنا من الكون وموقع الكون منا، وحتى نحصل مرحلة الوعي الكوني.. فهذا بحتاج إنه نتعرف على خالق هالكون، وما في وسيلة لمعرفة خالق الكون إلا إنه نتقرب منه ونوصل حالنا فيه.. وطريق هالتواصل هو إنه نتفكر بذاته العلية جل في علاه، وإنه نلهج في التسبيح بعظمتها وجمالها، وإنه نسير على طريق رضاها وهذا هو مفهوم العبادة.

خامساً: إحنا محتاجين للعبادة حتى نحقق استواء ذواتنا:

- العبادة هي : التذلل لله محبة وتعظيمًا بفعل أوامره، واجتناب نواهيه على الوجه الذي جاءت به شرائعه.

والعبادة مش مجرد رسوم باهتة أو حركات غافلة؛ بالعكس هي انفعالات قلبية بتكون السبب في أعمال خير على أرض الواقع، على سبيل المثال:

- في الصلاة: { ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ } (العنكبوت: ٤٥)
- في الصيام : { يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ } (البقرة:١٨٣)
- في الحج : { وَأَذِّن فِى ٱلنَّاسِ بِٱلْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ ﴿٢٧﴾ لِّيَشْهَدُوا۟ مَنَٰفِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا۟ ٱسْمَ ٱللَّهِ فِىٓ أَيَّامٍ مَّعْلُومَٰتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُم مِّنۢ بَهِيمَةِ ٱلْأَنْعَٰمِ ۖ فَكُلُوا۟ مِنْهَا وَأَطْعِمُوا۟ ٱلْبَآئِسَ ٱلْفَقِيرَ } (الحج: ٢٧-٢٨)

• في الزكاة والصدقة: {خُذۡ مِنۡ أَمۡوَٰلِهِمۡ صَدَقَةٗ تُطَهِّرُهُمۡ وَتُزَكِّيهِم بِهَا} (التوبة: ١٠٣)

فكلها عبادات اقترنت بالانتهاء عن منكر وإطعام فقير ومسكين، وتطهير مال من الفساد وغير هذا من أبواب الخير والرحمة [٨٨]

• قال الحسن البصري لرجل : داوِ قلبك بالعبادة فإن حاجة الله إلى العباد صلاح قلوبهم.

يعني ربنا مراده منا صلاح قلوبنا حتى تستقر فيها معرفته وعظمته وخشيته ومهابته جل في علاه.

سادساً: العبادة مادة الاختبار : العبادة هي مقياس الأعمال وهي الميزان اللي بيتفاضل فيه الناس، وإذا ما كان في صبر عليها ومشقة في بعض الأحيان، فوقتها رح يستوي الإنسان المُجِدّ مع الإنسان المرتخي الكسول.

يعني البشر امتحانهم في باب الطاعة.

وامتحانات الطاعة بتختلف بين الأديان.. بعض امتحانات الطاعة شاق جدًا بدون رحمة.. وبعضها مفرغ من أي قيمة أو معنى.. وبعضها يحقق الرحمة ويمنح المعنى مثل العبادات في الإسلام.

سابعاً: بالعبادة يعرف الإنسان قدره : لازم الإنسان يتذكر في كل أوقاته وتحركاته إنه عبد لله.. مخلوق لغاية وموجود لسبب.

ومن أعظم الزلّات إنه الإنسان يغفل عن هالحقيقة..

فمن خلال العبادة يعرف الإنسان قدره حتى يدرك بعدها حقيقة هالعالم، ويحسن في النهاية تقدير الأشياء من حوله بما يرضي خالق الكون والعالم.

ثامناً: عبادة الله لتحقيق الانتظام الطبيعي : الكون في التصور الإسلامي وحدة متاسقة ومتناغمة من الأشياء والقوانين، وزي ما أشرنا قبل إنه الكل خاضع بالطاعة القهرية لقوانين المادة..يقول تعالى: {أَلَمۡ تَرَ أَنَّ ٱللَّهَ يَسۡجُدُ لَهُۥ مَن فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَن فِي ٱلۡأَرۡضِ وَٱلشَّمۡسُ وَٱلۡقَمَرُ وَٱلنُّجُومُ وَٱلۡجِبَالُ وَٱلشَّجَرُ وَٱلدَّوَآبُّ وَكَثِيرٞ مِّنَ ٱلنَّاسِۖ وَكَثِيرٌ حَقَّ عَلَيۡهِ ٱلۡعَذَابُۗ وَمَن يُهِنِ ٱللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِن مُّكۡرِمٍۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَفۡعَلُ مَا يَشَآءُ ۩ }

ومع هذا الخضوع القهري إلا إنه ربنا عز وجل سخر هالكون للإنسان :

{ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لَّكُم مِّنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ ﴿١٠﴾ يُنۢبِتُ لَكُم بِهِ ٱلزَّرْعَ وَٱلزَّيْتُونَ وَٱلنَّخِيلَ وَٱلْأَعْنَٰبَ وَمِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ وَٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ ۖ وَٱلنُّجُومُ مُسَخَّرَٰتٌۢ بِأَمْرِهِۦٓ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٢﴾ وَمَا ذَرَأَ لَكُمْ فِى ٱلْأَرْضِ مُخْتَلِفًا أَلْوَٰنُهُۥٓ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَذَّكَّرُونَ ﴿١٣﴾ وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا۟ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ } (النحل: ١٠-١٤)

فالوجود كله مسخر للإنسان بدون أي فضل أو استحقاق للإنسان .

لكن حتى يحقق الإنسان العبادة فيكتمل بناء النظام الكوني من ضئيل الذرة إلى عظيم المجرة.

يعني تحرك الكون جبرًا لأوامر الله وتحرك الإنسان طوعًا لأوامر الله بحقق تآلف بين أجزاء الوجود.

واعلم أن الله عزيز حكيم

والخلاصة يا شباب..

إنه عبادتنا لله عز وجل وترك شهواتنا ورغباتنا مش لإنه ربنا عز وجل محتاج عبادتنا -حاشاه- ، لكن لإنه إحنا محتاجين لعبادته.

فالعبادة وإن كانت حقًا لله وأدبًا مع الله، إلا أن مردوديتها للعباد، فثمرة العبادة ومردودها ليس لله بل لعباده.

{وَمَن تَزَكَّىٰ فَإِنَّمَا يَتَزَكَّىٰ لِنَفْسِهِۦ } (فاطر: ١٨)

{ وَمَن جَٰهَدَ فَإِنَّمَا يُجَٰهِدُ لِنَفْسِهِۦٓ } (العنكبوت: ٦)

ولازم نكون عارفين إنه إعراضنا عن عبادة الله واتباع شهواتنا ورغباتنا لا يعني حريتنا ! بالعكس.. يعني إنه ممكن نعبد المادة والسلطة والجاه والمنصب والشهرة والجشع و

والطمع والشهوات والرغبات والأهواء!

فالعبرة إما إنه نكون منقادين لله أو منقادين لغيره..

وعفكرة حتى إحنا بحياتنا وتعاملاتنا في قيود بنفرضها على بعض مش الهدف منها تقييد حريتنا بقدر ما الهدف إنه نرتب الحياة من حولنا..

على سبيل المثال..إنت لما تدخل عالقاعة في الجامعة :

ممنوع تحكي تلفون جوا القاعة.. أو مثلًا إنك تحكي مع جارك.

وممنوع تطلع من القاعة بدون ما تستأذن الدكتور.. وممنوع تلعب بتلفونك.. وممنوع كثير شغلات ثانية..

أكيد ما عمرك حكيت بينك وبين حالك :

إنه يا الله ليش هيك الجامعة بتقيّد حريتي!!

ليه بتحط الف إشي ممنوع.. حقي أسأل جاري شو عمل امبارح.. وحقي أرن على إمي أشوف شو طابخة وأمسّي عليها من قلب المحاضرة!

أنا حُــر..

أكيد ما عمرك حكيت بينك وبين حالك هالحكي. لإنه صح في أشياء ممنوعة بس بدونها ما بتمشي المحاضرة.

ولا بمشي التدريس! ولا بكون في نظام.. ولا ما يحزنون .

والأوامر الربانية إلنا في القرآن نفس المبدأ.. في كثير أوامر إلــك.. مش الهدف منها تقـيّد حريتك..

الهدف منها ترتب حياتك وحياة الناس حولك.. مثلًا :

في موضوع الصوت : {وَٱغۡضُضۡ مِن صَوۡتِكَ} (لقمان: ١٩)

والمشية: {وَلَا تَمۡشِ فِي ٱلۡأَرۡضِ مَرَحًا} (الإسراء: ٣٧)

وفي النظرة : {وَلَا تَمُدَّنَّ عَيۡنَيۡكَ} (طه:١٣١)

وفي السمع : {وَلَا تَجَسَّسُواْ} (الحجرات:١٢)

وفي الأكل: {وَلَا تُسۡرِفُوٓاْ} (الأعراف:٣١)

وفي الختام يا شباب :

هسا إحنا مستحيل ندرك الحكمة من كل أفعال الله عز وجل، ممكن مرات نتلمس شيء من الحكمة، لكن فكرة الإحاطة الكاملة والمطلقة بحكمة الله إشي ممتنع على عقولنا زي ما حكينا قبل..

لكن هذا ما بمنع إنه نسأل حالنا سؤال : ربنا شو بدو منا؟

ببساطة.. ربنا بدو يشوف مين من هالمخلوقات اللي خلقها ومنحها حرية الإرادة رح تُؤثِر حبه عز وجل على حب الدنيا!

ربنا بدو يشوف مين من هالمخلوقات ما رح تستعبدها الشهوة.. وما رح تأسرها الأهواء.. وما رح تطغى فيها نوازع النفس..

مين من هالمخلوقات اللي رح تلتمس حاجات الناس وتساعدهم على حساب وقتها ومالها..

مين من هالمخلوقات اللي رح تجدد توبتها في كل لحظة!

مين منها رح يسلم بكل شيء طلبه ربنا.. حتى لو ما قدرت تدرك الحكمة من كل أوامره..

مين رح يسامح.. ويدعي للغلطان بحقه.. ويتصدق من ماله كل فترة.. وكل همّه كيف يرضي ربنا!

مين؟؟ الله يجعلنا منهم يا رب..

ممن آثروا حب ربنا على شهواتهم ورغباتهم!

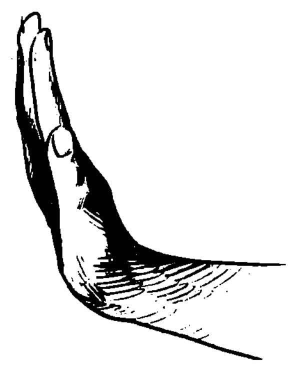


الفصل الثاني

#إعرف_عدوك

نفسك_التي_بين_جنبيك

الشيطان





#اعرف عدوك!

ببساطة اعرف عدوك يعني إنك تشخصه، وتفهمه، وتتهيّأ إله، وتحدّدّ طرق واستراتيجيات مجابهته، وترسم السيناريوهات المتوقعة، وتجهز الخطط البديلة، وتكون مستعد في كل أحوالك وظروفك!

صراعك مع شهواتك يُدار من قبل عدوين خطيرين جدًا!!

أمّا العدو الأول: فهي نفسك التي بين جنبيك!

وأما عدوك الثاني: فهو الشيطان!

الموضوع ببساطة رح يتطلّب منّا نشخص عالأعداء، ونفهمهم منيح، ونحلل خطتهم واستراتيجياتهم، ونحاول نبذل قصارى جهدنا في إحباطها وإفشالها، بنفس الوقت نرسم خططنا وأهدافنا وطموحاتنا!

وزي ما كانوا يحكولنا: إن لم تخطط لنفسك فاعلم أنك من خطط الآخرين..!

وإن لم تخطط للنجاح فاعلم أنك تخطط للفشل.

يعني إذا ما كان عندك خطة للتخلص من شهواتك ورغباتك يعني إنك بتخطط للوقوع في شباك شهواتك ورغباتك..

وبالتالي في هذا الفصل رح ندرس هالأعداء، طبعًا المجال ما بيتسع ندرسهم بكل تفاصيلهم، لكن رح ندرسهم بالقدر المتناسب مع موضوعنا " اَلشَّهْوَةَ "!

خذوا نفس عميق.. وقولوا يا رب



#نَفْسَكْ التي بين جنبيك!

ممكن الكلام عن "النفس" بيتطلّب منا نحكي عن أنواع النفس سريعًا، حتى نعرف أي نفس بنقصد فيهم ..

أنواع النفس :

- **النفس الأمارة** : وهي التي تميل إلى الطبيعة البدنية، وتأمر باللذات والشهوات الحسيّة، وهي مأوى الشرور ومنبع الأخلاق الذميمة.
- **النفس اللوّامة** : وهي النفس التي كلما صدرت عنها سيئة بحكم جبلتها أخذت تلوم نفسها.
- **النفس المطمئنة** : وهي التي تم تنوريها بنور القلب، حتى انخلعت عن صفاتها الذميمة وتخلقت بالأخلاق الحميدة.

وأظن إنه واضح بالنسبة إلنا أي نفس قصدنا عنها ^^

ويا الله شو في آيات جميلة تناولت موضوع النفس وركزت على أهمية مجاهدتها وصراعها :

- { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا } (الشمس: ٧-٨)

- { وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ } (النازعات:٤٠)
- { لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ ٱلْقِيَٰمَةِ ۝١ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ } (القيامة:١-٢)
- { إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓ } (يوسف:٥٣)

وحتى في أحاديث كثيرة عن النبي صلى الله عليه وسلم منها : (المجاهد من جاهد نفسه). (رواه أحمد. والترمذي)

وفي حديث ثاني .. جاء أحد الصحابة يسأل النبي صلى الله عليه وسلم مرافقته في الجنة، فقال النبي صلى الله عليه وسلم : (أعِنّي على "نَفْسِك" بكثرة السجود). "رواه مسلم"

ومن الرسائل المؤثرة والتي قالها أبو بكر لعمر : "**إن اول ما احذّرك : نفسك التي بين جنبيك**"!

ممكن واحد يسأل، طيب كيف بدي أدرك حقيقة النفس الأمارة بالسوء، حتى أقدر اتعامل معها وأفهمها؟!

النفس إشي فطري أودعه ربنا عز وجل في داخلنا { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝٧ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا } (الشمس: ٧-٨)

ما بتلاحظ إنه نفسك قادرة على تمييز الصح من الخطأ، قادرة على تمييز الحق من الباطل، الظلم من العدل، الخير من الشر!

هذا ببساطة لإنه إدراك الفرق هو الفطرة اللي ربنا عز وجل أودعها فينا، وهي نفسها اللي رح ننسأل عنها يوم القيامة. حتى الأطفال بكونوا قادرين لحالهم يستوعبوا إنه الكذب خطأ والصدق صح!

أو حتى فطرتهم بترشدهم لوجود خالق لهذا الكون، فبتلاقي الأطفال بيتقبلوا فكرة وجود إله خالق لهذا الكون، علمًا إنهم ما شافوه؟!

لإنه معرفة الله عز وجل، وإدراك وجوده، والتمييز بين الصح والخطأ، معرفة فطرية موجودة في داخلنا أودعها الله عز وجل، وهي مادة الاختبار والامتحان في هاي الحياة.

وعفكرة الملاحدة بفسروا إيمان الأطفال الصغار بوجود خالق للكون بإنه هذا من تأثير الآباء والأمهات.. وإنه الأطفال مضطرين لتصديقهم.. زي ما أشار زعيمهم ريتشرد دوكنز في كتابه "وهم الإله"..

أحد المذيعين مرة بيسأله : طيب هي الأطفال الصغار بنحكالهم إنه بابا نويل شخصية حقيقية، ليه بس يكبروا بكتشفوا إنه شخصية مش حقيقية، ومع ذلك بستمر إيمانهم بوجود خالق!

فبهت الذي كفر!

ونرجع لموضوع النفس، أو نرجع لنفس الموضوع " التنتين بزبطوا" ٨٨

ممكن من أعظم الأحاديث اللي عرّفت النفس الأمّارة بالسوء بشكل عملي حركي مذهل، حديث النبي صلى الله عليه وسلم لما سأله "واصبة" عن البر والإثم.

فأجاب النبي صلى الله عليه وسلم :

"البر حسن الخلق، والإثم ما حاك في نفسك، وكرهت أن يطلع عليه الناس"

أي إشي بترتاح نفسيًا إله، فهذا برّ وهاي نفسك المطمئنة!

أي إشي بتكره الناس يشوفوه منك، وبتحس بشعور نفور جواتك فهذه نفسك الأمارة بالسوء..

إنت مش بحاجة لحد يوضحلك هاي الحقيقة..

والإنسان على نفسه بصيره ولو ألقى معاذيره!

حلو إنك تكون عارف إنه في صراع جواتك ما بين النفس المطمئنة وما بين النفس الامارة بالسوء.. هذا الصراع ما رح ينتهي، ورح يستمر معك حتى آخر لحظة في حياتك!

صراع ما بين قيم الخير والعدل والبر وما بين قيم الشر والشهوة والظلم!

بس لازم تعرف إنه صراعك مع نفسك مسألة يفترض فيها الحذر التام، ويفترض

فيها الموازنة والدقة، وزي ما بحكي ابن الجوزي : "**ربّ شد أوجب استرخاء، ورب مضيق على نفسه فرت منه، فصعب عليه تلافيها**"!

وزي ما بحكي أبصر مين : أي إشي بزيد عن حدّه، بيقلب ضده!

يعني دير بالك تتسرع، وتقرر في لحظة حماس إنك رح تعمل ورح تسوي، لإنها أيام معدودة ورح تغلبك نفسك!

ووقتها رح تشعر بإحباط ويأس إنك مش قادر عليها..

الحماس طبعًا مطلوب، لكن بحذر وذكاء وسياسة ..

في كمان نقطة لازم ما ننساها ألا وهي أهداف أو وسائل النفس الأمارة بالسوء، حتى ندرك كيف نخوض فكرة الصراع معها، والجواب ببساطة :

- ترك طاعات
- اتباع شهوات

يعني نفسك الأمارة بالسوء بتحوم على شغلتين إما تغرقك في شهوات، وإما تبعدك عن طاعات، وإما التنتين معًا.

في الفصول القادمة رح نتناول كيف نواجه النفس وشهواتها ورغباتها وكيف نرغمها عالطاعات والعبادت، لكن قبل هديك المرحلة لازم نكون واعين لطبيعة صراعنا مع النفس وأهمية الحذر والدقة في هذا الصراع، والأهم إنه الموضوع مش بيوم وليلة، ولا بقرار لحظي، الموضوع عبارة عن جهاد حتى الموت!

مبتليكم بنهر!

كان جيش ضخم..

ضخم جدًا.. الآف المقاتلين بكامل قوتهم وعتادهم وجهازهم.. أنا كنت بستنى إنه القرآن يدخلنا بتفاصيل المعركة... ويوضح إلنا شو صار مع طالوت وجنوده.. اللي كانوا عشرات الآلاف وهم متوجهين يحاربوا جالوت.

فجأة.. سيدنا طالوت بيحكي للجيش :

{فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِالْجُنُودِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ مُبْتَلِيكُم بِنَهَرٍ فَمَن شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَن لَّمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُ مِنِّي إِلَّا مَنِ اغْتَرَفَ غُرْفَةً بِيَدِهِ فَشَرِبُوا مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ }

(البقرة:٢٤٩)

بصراحة ما فهمت..

أو بالأحرى فهمت إنه حذرهم من نهر وحكالهم ما تشربوا منه.. ومسموح بس " غرفة " صغيرة على قد الإيد

بس شو معنى الإبتلاء بهاي اللحظة.. وهمّة رايحيين على معركة.. طيب المعركة بحد ذاتها أكبر ابتلاء..!؟

مممم غريب..

برجع القرآن بعد كم آية :{ فَهَزَمُوهُم بِإِذْنِ اللَّهِ وَقَتَلَ دَاوُدُ جَالُوتَ }

(البقرة:٢٥١) وبينقل إلنا نتيجة المعركة اللي كانت مقتل جالوت وهزيمة جيشه الضخم!

وانتهت القصة..

وقتها قمت من مكاني.. وصرت أمشي وأنا أحكي بيني وبين حالي.. جد شو دخل ما يشربوا من النهر وإنه النهر ابتلاء من الله إلهم وهم بمعركة!

يا الله!!

في اللحظة اللي أنا بستنى القرآن ينقلي تفاصيل المعركة..

راح نقلي تفاصيل معركة ثانية

وحوّل الصراع من صراع في أرض المعركة لصراع مع النفس..

وبنفس الوقت ربط الانتصار بالمعركة بالانتصار على النفس..

وإنه اللي بنتصر على نفسه وشهواته وأهوائه..

من باب أولى ينتصر على أي تحدي ثاني ..

حتى لو كان في ظاهره صعب جدًا أو حتى ممكن مستحيل..

وإنه النصـــر الحقيقي هو إنه تنتصـــر على نفسك..



#الشيطان

مرة كنت قاعد بتمشى في الحارة، صادفت على باب الدكانة مجموعة شباب كانت أعمارهم ما بين 15-18 سنة، لما قربت عليهم غيروا قعدتهم وضبوا تلفوناتهم.. ممكن لحظتها أيقنت إنهم كانوا يتفرجوا على إشي غلط!

وبصراحة هذا إشي منتشر جدًا بينهم، يعني ما في أي مجال للشك إنه قلة قليلة من الشباب في هذا العمر ما اتفرجوا على أشياء غلط، يعني اللي ما حضر في المدرسة بحضر بالحارة، واللي ما حضر في الحارة بحضر في البيت، إلا من رحم ربي!

إشي منهم كان دافعه الفضول في البداية، وفعلًا بعد ما أشبع فضوله توقف عن المشاهدة، إشي منهم للأسف أدمن على المشاهدة، وإشي منهم بتركها وبرجعلها بتركها وبرجعلها وحياته بين وبين.

كنت وقتها بفكر إنه شو الخطاب أو الأسلوب اللي ممكن يردع شباب بهذا العمر عن هاي الأشياء الغلط اللي بشوفوها، واللي للأسف رح تكون سبب في دمار حياتهم.. قربت عليهم وكانت الدنيا ليل، سلمت عليهم وقعدت معهم، طبعًا كولاد حارة وحدة أنا بعرفهم وهمّة بعرفوني، بس كان الإشي غريب بالنسبة إلهم وحتى بالنسبة إلي إنه نقعد مع بعض مع فرق العمر..!

بادرت بالكلام معهم بسؤال خوفهم، فقلتلهم شو بتعرفوا عن الشيطان؟!

واحد منهم قال : بسم الله! شو خطر عبالك الشيطان على هالليل!

قام واحد ثاني منهم وحكى : والشيطان يوزك في سكة شمال.. يفضل يقلك..

وكلهم بصوت عالي مع بعض: إلعب يلا.. ههههه..

اضحكنا كلنا وكانت مداخلة لطيفة بصراحة ^^

واحد منهم رجعنا عالموضوع وحكى: الشيطان مخلوق ما بنشوفه بس هو بشوفنا، بوسوس إلنا نعمل أشياء غلط، وهدفه إنه نبعد عن ربنا..

- مممم كلامك حلو، طيب أنا بدي أسألكم كمان سؤال.. بتتوقعوا إحنا كمسلمين كيف يفترض نتعامل مع وساوس الشيطان إلنا؟!

• رد واحد منهم : إنه نحكي أعوذ بالله من الشيطان الرجيم.. وما نرد على وساوسه ونبعد عنها!

- كلام حلو برضو.. طيب كمان سؤال وعارف إني جننتكم.. هسا لو قلتلكم إنه فلان الفلاني ابعدوا عنه لما تشوفوه.. شو بتفهموا من كلامي؟!

• إنه " نختصره " لما نشوفه، ونبعد عنه.. سهلة!

- طيب.. لو قلتلكم فلان الفلاني اعتبروه عدوكم وخصمكم أو بالأحرى " اتخذوه " عدو إلكم.. شو بتفهموا؟!

• ممممم أظن نتخذه عدو يعني نحط راسنا براسه، ونحاربه ونطاوشه، ونعمل خطط حتى نتصدى إله، وممكن كمان نترصد إله.. وهيكا..

- يا سلام عليك..! طيب بتعرفوا القرآن كيف طلب منا نتعامل مع الشيطان؟!

• قصدك : { إِنَّ ٱلشَّيْطَـٰنَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَٱتَّخِذُوهُ عَدُوًّا } (فاطر:٦)

- والله إنكم خرافيين! يعني الشيطان ديروا بالكم تفكروا إنه المطلوب منا بس نبعد عنه وعن وساوسه، القرآن بطلب منا نواجهه ونخطط ضده، ونترصد إله كمان، ونواجه خططه واستراتيجياته في إغوائنا!

• طيب شو استراتيجيات الشيطان؟!

- اسمعوا الموضوع طويل وبنفس الوقت معقد وحلو.. بس شو رأيكم إنتو لحالكم تكتشفوا أكمن استراتيجية من استراتيجياته؟! افتحوا على سورة الاعراف من تلفوناتكم.. على آية ١٢ ... يلا إنت اقرأ..

• {قَالَ مَا مَنَعَكَ أَلَّا تَسْجُدَ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ} (الأعراف: ١٢)

- استنى وقف عندك.. يلا جاوبوا؟

• مممم لما حكى " أنا " يعني الكِـبِـر.. صح؟

- آه صح.. عشان هيك ربنا حكاله في الآية اللي بعدها : {فَمَا يَكُونُ لَكَ أَن تَتَكَبَّرَ} (الأعـراف:١٣) هيكم اكتشفتوا أول استراتيجية وهي " الكبر "... طيب يلا كملوا قراءة... آية ١٧

• { ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَٰنِهِمْ وَعَن شَمَآئِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَٰكِرِينَ } (الأعراف: ١٧) مممم ممكن نحكي إنه ينسينا شكر ربنا على النعم اللي بنعمها علينا، وبنفس الوقت يواجهنا بخططه ووساوسه من كل مكان؟!

- صحّ .. وهي اكتشفنا كمان وحدة من استراتيجاته! يلا اللي بعدو.. آية ٢٠ لآخر الصفحة.

{ فَوَسْوَسَ لَهُمَا ٱلشَّيْطَٰنُ لِيُبْدِيَ لَهُمَا مَا وُۥرِيَ عَنْهُمَا مِن سَوْءَٰتِهِمَا وَقَالَ مَا نَهَىٰكُمَا رَبُّكُمَا عَنْ هَٰذِهِ ٱلشَّجَرَةِ إِلَّآ أَن تَكُونَا مَلَكَيْنِ أَوْ تَكُونَا مِنَ ٱلْخَٰلِدِينَ ﴿٢٠﴾ وَقَاسَمَهُمَآ إِنِّي لَكُمَا لَمِنَ ٱلنَّٰصِحِينَ ﴿٢١﴾ فَدَلَّىٰهُمَا بِغُرُورٍ ۚ فَلَمَّا ذَاقَا ٱلشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءَٰتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِن وَرَقِ ٱلْجَنَّةِ ۖ وَنَادَىٰهُمَا رَبُّهُمَآ أَلَمْ أَنْهَكُمَا عَن تِلْكُمَا ٱلشَّجَرَةِ وَأَقُل لَّكُمَآ إِنَّ ٱلشَّيْطَٰنَ لَكُمَا عَدُوٌّ مُّبِينٌ }

(الأعراف: ٢٠-٢١)

- يلا مين يجاوب. وحتى أسهل عليكم معنى " ليبدي لهما ما وري عنهما من سوءاتهما " إنه يظهر عوراتهم المستورة.....!

• قام واحد منهم وحكى بشكل عفوي : يعني من استراتيجيات الشيطان إنه يعرّينا !!!!!

- ضحكوا كلهم على طريقة كلامه .. وقلتله آه كلامك صح عفكرة .. من استراتيجياته إنه "يعرّينا " وينزع عنا ملابسنا، لإنه كل ما نزع عنّا ملابسنا وكشف عوراتنا، كل ما نزع عنا شيء من أخلاقنا.. وكلما نزع من ملابس أثار شهوات بينا في المجتمع!

طيب مين بقدر يستخرج كمان استراتيجية؟!

• أظن إنها الكذب، لإنه هو كذب عليهم عشان ياكلوا من الشجرة، وحكالهم أنا إلكم من الناصحين!

- صحّ ..كثير مرات الشيطان بعرض عليكم ذنوب وشهوات معينة بس بسوّقلك إياها بشكل مغري وجذاب، فممكن يطلب منك تحضر إشي غلط، ويحكيلك مثلًا : إنت بس اكسر فضولك، أو إنه كل الناس بتحضر، أو إنه برضيك تكون أهبل بين صحابك ترفض تتفرج على أشياء غلط.. وهيكا..
يا الله يا شباب والله القعدة معكم لا تُمل، بس الوقت كثير اتأخر وأنا لازم أمشي..

• وين تمشي.. طيب كيف بدنا نعرف استراتيجيات الشيطان التانية، وبنفس الوقت كيف رح نواجهه ونفشل خططه، يعني وين ممكن نلاقي الحل؟!

- شوفوا شباب.. ما أظن الوقت بسمح أحكيلكم أكتر عن منظومة الشيطان وكيف نواجهها، بلكي للأيام الجاي رتبنا قعدة كل أسبوع مثلًا.. واتناقشنا مع بعض، بس إلى ذلك الحين حاب أحكيلكم إشي..

ربنا عز وجل لما خلقنا، منحنا حرية الإرادة والاختيار، يعني إنه نختار ما بين الصح والغلط، ما بين الخير والشر، وحتى نطبق حرية الإرادة لازم يتوافر قدامنا الخير والشر.. صح؟

فربنا عز وجل سمح بوجود الشيطان كممثل لمنظومة الشر في العالم، وقابلها بمنظومة الخير بممثلينها الأنبياء والرسل والملائكة والعباد الصالحين.

فالإنسان في هاي الحياة حر في اختياره، إما يختار منظومة الشر والشيطان، وإما يختار منظومة الحق والإيمان!

يعني الموضوع عبارة عن صراع ما بين منظومتين.. في آية حلوة في القرآن بتحكي: {وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَاعِبِينَ ﴿١٦﴾ لَوْ أَرَدْنَا أَنْ نَتَّخِذَ لَهْوًا لَاتَّخَذْنَاهُ مِنْ لَدُنَّا إِنْ كُنَّا فَاعِلِينَ ﴿١٧﴾ بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ وَلَكُمُ الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ} (الانبياء: ١٦-١٨)

يعني إنه هالحياة عبارة عن صراع ما بين الحق والباطل، وأنت كمسلم دائمًا لازم تسأل حالك أنا وين من حالة هالصراع...؟!

وأحلى إشي إنه القرآن أوضح إلنا هالصراع، وكشف إلنا عن مخططات الشيطان واستراتيجياته، وبنفس الوقت قدملك حلول كيف تواجه وتحبط وتفشل مخططاته..

ما بدي أطول عليكم.. مثلًا بعد آية {بَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا} بأكم آية.. القرآن

بقدملك البديل في مواجهة استراتيجية "العُرِيّ" عند الشيطان وبيقول :
{ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ قَدۡ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكُمۡ لِبَاسٗا يُوَٰرِي سَوۡءَٰتِكُمۡ وَرِيشٗاۖ وَلِبَاسُ ٱلتَّقۡوَىٰ ذَٰلِكَ خَيۡرٞۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ لَعَلَّهُمۡ يَذَّكَّرُونَ } (الأعراف: ٢٦)

وشوفوا كيف القرآن ربط اللباس "بالتَّقْوى " لإنه التقوى في اللباس هي الحل ضد استراتيجية العري! وهكذا ..

الخلاصة يا شباب.. كل حدا فيكم داخل هذا الصراع، وديروا بالكم ترى هالصراع يومي حتى إنه في كل لحظة، الشيطان مش هدفه بس يوسوس إلكم، هدفه يوقعكم في شهوة بعد شهوة، هدفه يوقعكم في الكبر والكذب، هدفه يشجعكم تكشفوا عورات البنات، وعنده أهداف كثيرة كلها بتصب لصالح منظومته، وهدفه الحقيقي إنك تنحاز لمنظومته على حساب منظومة الحق!

الحرب مش سهلة.. والموضوع عنجد خطير يا شباب.. عشان هيك في الأيام الجاي رح نتعرف أكتر وأكتر على الشيطان.. وراح نكتب خطة مواجهته مع بعض... تمام ^^

صراع!

ما بتتصوروا قديه انبسطوا الشباب بالكلام، ويا الله شو استهوتهم فكرة الصراع والمعركة مع الشيطان، كانت فكرة اكتشاف استراتيجيات الشيطان والمحاولة لتفاديها من الأفكار الملفتة إلهم، وكان التحدي الحقيقي إلهم هو رسم استراتيجياتهم الخاصة في مواجهة استراتيجيات الشيطان، ولحد الآن بترن بذاني كلمة واحد منهم :

أنا رح أضحي في سبيل منظومة الحق!

بصراحة فكرة "الصراع " من الأشياء اللي بعتقد إنها كفيلة في تغير نظرة الناس والشباب لصراعهم مع شهواتهم!

إحنا كلنا بتستهوينا فكرة المعارك والصراعات والحروب، كلنا بنحب صورة الفارس على حصانه وهو رافع سيفه في مواجهة خصومه وأعدائه، كلنا بنحب الأفلام اللي بتحكي عن بطل مات وهو بحارب ببسالة وشجاعة حتى آخر رمق،

وممكن كلنا اتمنينا في لحظة من اللحظات إنه لو كنا محل هالفارس الشجاع!

بس بنفس الوقت، كلنا بننسى إنه إحنا في صراع يومي مع شهواتنا ورغباتنا وأهوائنا والشيطان!

وكثير من الأحيان هالصراع بكون أصعب من صراع الفارس مع أعدائه...

صدقوني أصعب.. ومش سهل الإنسان يتجاوزه ويتخطاه.. الموضوع حقيقية عبارة عن صراع وحروب مستمرة، ومعارك كرّ وفرّ!

ويوم إلك ويوم عليك... والحرب سجال!

تعاملك مع شهواتك بمنطق " الصراع " رح يساعدك كثير في الحل، لإنه الصراع بفرض عليك الوعي والتخطيط والحذر والتركيز وإعداد العدة، وطلب المعونة من ربنا في كل لحظة!

وحابب أحكيلكم زي ما حكيت للشباب.. إنه موضوع الشيطان طويل ومعقد، وبالتالي رح أحكي في الصفحات القادمة بالشكل اللي بفيد موضوعنا " الشهوة " وممكن نعرّج بشكل بسيط على أشياء أخرى من باب إثراء الفكرة في عقولكم...

الشيطان.. مرة أخرى!

طبعًا أعوذ بالله تاخذوا عني فكرة إني من جماعة " نظريّة المؤامرة " وإني قاعد بثبت إلكم مؤامرات الشيطان بشكل متكلف ولا إله خص في الدنيا..

يعني ممكن تعتبروني من جماعة " واقع المؤامرة " لإنه النظرية تجاوزناها من زمان ^^

الفكرة إنه الطرح رح يكون مبني على آيات القرآن الكريم والأحاديث الصحيحة، وما في أي مجال للاجتهاد الشخصي أصلًا، كل ما أقصده تبسيط المفاهيم إلكم وعرضها بشكل سلس ومبسط حتى تفيد القضية اللي بنحاول نعالجها ^^

شوفوا.. بدكم تعرفوا أهمية أي قضية بتخطر في بالكم، اعرضوها على القرآن، وشوفوا ما مدى تناول القرآن لهاي القضية حتى تعرفوا أهميتها..

من القضايا المهمة والمركزية في القرآن الكريم " الشيطان وبني اسرائيل" عشان هيك أي خطاب ديني يخلو من التركيز والتأكيد على خطر هالعدوين بكون خطاب فيه إنّ...!

لكن مشكلتنا في التعامل مع مسألة "الشيطان " إنها مسأله "غيبية " يعني إنها بحاجة إلى إيمان قوي في قلب المؤمن حتى يدرك أهميتها وخطورتها.

وللأسف لإنه إحنا في عصر المادة، وفي عصر I believe it when i see it، صار إيمانّا ضعيف في الأمور الغيبية، وبالتالي ما أسهل إنه ننجر وراء الشيطان ومنظومته دون أي وعي يذكر!

وسبحان الله ما رح يكمل إيمان الإنسان، حتى يدرك أنواع كيد الشيطان واستراتيجياته، وحتى يتقن فنون التملص من إغراءاته، ويعرف كيف يواجهه..

راح نستفيد في هذا الجزء من كتابين :

- البيان في مداخل الشيطان - عبد الحميد البلالي.

- وتستمر المعركة - خالد أبو شادي

قصتي وقصتكم باختصار!

أنا كنت بيوم من الأيام "عَدَم "

ما كنت أسمع ولا كنت أشوف ولا كنت " إشي"

مش أنا بس..حتى الكون كله كان "عَدَم"

برحمة " الله " أصدر أمر للعدم.. "كُن"

العدم يعني أنا والكون وكل إشي.. سمعنا أمر "ربنا " علمًا إنه ما بنسمع لإنه إحنا عدم

بس مشئية ربنا خلتنا نسمع فصرنا " وجود"...

انخلق الكون، وأنا انخلقت معه وكنت ذرة في ظهر أبوي آدم عليه السلام

وقتها سألنا ربنا "ألست بربكم"؟!... حكينا " بلى"

{وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنۢ بَنِىٓ ءَادَمَ مِن ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ ۖ قَالُوا۟ بَلَىٰ ۛ شَهِدْنَآ} (الأعراف: ١٧٢)

ربنا جعل الملائكة تسجد لأبوي آدم.. تكريمًا إله كخَلق من مخلوقات الله، وككائن يمتلك حرية إرادة واختيار على عكس الملائكة؛ كائنات مأمورة..!

بس وقتها إبليس تكبرَّ وما رضي يسجد لأبوي!

وقتها عرفت مين "الله" اللي خلقني و تفضل علي وأوجدني بعد ما كنت " عدم"!

ووقتها عرفت مين الملائكة الي بتحب إلي الخير وسجدت لأبوي..

وعرفت مين عدوي اللي تكبر على أبوي وما رضي يسجد إله!

إبليس وقتها توعد، وحكى إنه رح يغويني، ورح يِضلّني، ورح ينَسّيني مين الي خلقني وتفضل علي!

ممكن إذا ما قدر يِنَسّيني رح يِشغلني عن الي خلقني! بأي طريقة وأي شكل.

دخلوا إمي وأبوي "آدم وحواء " عالجنة، ودخلت معهم..

الجنة كثيييير حلوة.. بس أنا لساتي ذرة، وكنت بستنى اللحظة اللي أتحول فيها من ذرة لإنسان زي أبوي وأمي.

إبليس وسوس لأبوي وإمي وأغواهم.. ونسَّاهُم.. فَأكلوا من الشجرة!

مممممم أبوي ندم على غلطه، وهون أنا صفنت وقارنت بين أبوي وبين إبليس إنه:

أبوي آدم غلط + تابْ = قُبل

إبليس غلط + تكبر = لُعن

وقتها أدركت رحمة ربنا، وإنه الكل بغلط بس العبرة كيف رح نتعامل مع هذا الغلط؟

بصراحة كنت مبسوط لإنه أبوي آدم ربنا تاب عليه.. وبنفس الوقت كنت مبسوط إنه غلطة أبوي رح تكون السبب في وجودي على هاي الحياة، ككائن عنده حرية إرادة واختيار!

بعدها نزلنا على الأرض.. صحيح مش حلوة زي الجنة.. أصلًا فش مقارنة.. بس أنا كنت مبسوط لإنه أنا رح أكون خليفة الله بهذا المكان..

بعدها انقطع الاتصال و صار كل إشي ظلام..

بعد ملايين السنوات نفخ الله من روحه في الخلايا والدم فحسيت بحركة، بس المكان كان ظلام، وأنا متكوّر على حالي، تحوّلت لخلية عجيبة بتتقسم لملايين الخلايا بتصنع المخ، وملايين الخلايا بتصنع العظام، وملايين الخلايا بتصنع شبكة الأعصاب، وبلايين الخلايا التي بتصنع بقية الجسد، والغريب إنه كل خلية كانت تعرف طريقها! علمًا إنه الدنيا كانت كثير ظلام، بس رحمة ربنا كشفت هالظلام وشُفت النور أخيرًا!

أحلى إشي لما أذَّنوا في آذاني.. رجعوني لملايين السنين لما ربنا طَلَّعنِي من العدم للوجود وأسجَد الملائكة إلي وخلاني خليفة في الأرض..

طبعًا كان نفسي أكبر بسرعة حتى أبلّش أمارس دوري كخليفة لربنا في الأرض...

أووووه هسا كبرت و الحياة شوية صعبة! وكثير مرات بنسى وعد إبليس إنه رح يغويني.. وللأسف كثير مرات بنجر وراه..

بس برجع بتذكر وبستغفر .. والله بيرحمني زي ما رحمني في كل مراحل حياتي من ملايين السنين

ومع كل أغلاطي وهفواتي وزلاتي وإنه كثير مرات ما بكون على قدر المسؤولية اللي طلبها مني

بس هو بيرحمني، وبيكرمني، وبيعطيني، وبيحبني، وبيستر علي، وفي كل ليلة بنادي علي

استغفرني عشان أغفرلك ..

عندك حاجة أقضيلك إياها ..

بدك توبة؟ عشان أتوب عليك ..

يآ رب.. أنا آسف على كل إشي...!

تفاصيل خطة الشيطان واستراتيجياته!

الكبر :

يقول النبي صلى الله عليه وسلم : (الكبر بطر الحق وغمط الناس) " مسلم والترمذي "

وبطر الحق يعني : رده وعدم الإذعان له.

وغمط الناس : ازدراؤهم وانتقاص أقدارهم وحقوقهم.

وهذا اللي كان حاضر في قصة إبليس لما رفض السجود لآدم عليه السلام.

وعفكرة الكبر " شهوة "!

بعرف إنه معظم اللي أقبلوا على الكتاب في بالهم شهوات أخرى، وأنا أكيد مش في صدد الحديث عن شهوة الكبر، بس حبيت أشير إنه في بعض الاحيان ممكن نصادف ناس بستمتعوا وبستلذوا في التقليل من شأن الآخرين!

وإذا في نقطة لازم أنبهك عليها، إنه دير بالك من نظرة الكبر.. دير بالك جدًا!

واعرف إنه نظرة كبر وحدة ممكن عند ربنا أكثر من شهوتك اللي بتعتقد إنها السبب في بعدك عن ربنا!

واللي بتعتقد إنه بخلاصك منها يعني إنت هيك صرت المسلم الكامل!

الكبر مصيبة يا ناس.. دير بالك في يوم من الأيام تنظر لحدا نظرة احتقار وازدراء ..

دير بالك تستخف بطالب معك عشانه بداوم عالجامعة بنفس الجاكيت!

دير بالك تتأفف في حال صادفت واحد مسكين أو محتاج..

دير بالك إذا ربنا اعطاك ورزقك تشوف حالك على الناس..

دير بالك من كلمة أنا على لسانك..

ودير بالك من عبارة : إنت عارف مع مين بتحكي "؟!

والله هاي الأشياء بتورث النار!

ولا يدخل الجنة من كان في قلبه مثال ذرة من كبر..!

وآه صح.. أنا حاب أعرف مع مين بحكي؟؟

العجلة :

ممكن حدا يحكي كيف؟ وشو دخلها؟

وهون أنا بدوري بحكيلك طول بالك شوي، محنا شو جايين نعمل..

في حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم : (التأني من الله والعجلة من الشيطان)

وهون التأني مش معناه البطء والتسويف، هون معناه النظرة الفاحصة البعيدة اللي بتورجيك مقدمات كل فعل رح تقبل عليه ونتائجه!

بحيث إنك ما تتسرع بإنفاذه وتدرس عواقبه بشكل جيد ومنيح!

أما العجلة فهي : قصور النظر وسقوط الهمة عن التعلق بالغايات البعيدة العالية!

ما عمرك لاحظت أثناء وقوعك في شهوة ما، إنه الشيطان ما بيسمحلك تفكر بعواقبها..!

ما عمرك حسيت حالك منقاد للشهوة كأنك فاقد للوعي، ومش عارف إنت وين رايح!

طيب مش إنت في كل مرة شهوتك بتغلبك فيها بتشعر بتأنيب الضمير!

ليه شعورك بتأنيب الضمير ما بخطر في بالك قبل ما توقع بالشهوة..؟!

ليه حياتك صارت مش مربوطة لا بهدف ولا بغاية ولا بطموح، وكل همك كيف تمضّي يومك بس..

ليه مش قاعد بتفكر في عواقب أغلاطك وشهواتك وكل همك تشبع لذة لحظية رح يتبعها ندم ونكد وإحباط واكتئاب!

طيب ليه ما بتعطي حالك فرصة تفكر في المستقبل المشرق أمامك في حال تخلصت من شهواتك!

صدقني إنها لحظة تأني صادقة، كفيلة تحقق تغيير جذري في حياتك!

{إِنَّهُمْ يَرَوْنَهُۥ بَعِيدًا ۝٦ وَنَرَىٰهُ قَرِيبًا} (المعارج: ٦-٧)

الإحراق والإتلاف:

يقول تعالى: {وَمَثَلُ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمُ ٱبْتِغَآءَ مَرْضَاتِ ٱللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍۭ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَـَٔاتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِن لَّمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلٌّ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴿٢٦٥﴾ أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَن تَكُونَ لَهُۥ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ لَهُۥ فِيهَا مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ وَأَصَابَهُ ٱلْكِبَرُ وَلَهُۥ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَآءُ فَأَصَابَهَآ إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَٱحْتَرَقَتْ ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلْءَايَٰتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ }

(البقرة:٢٦٥-٢٦٦)

قال عمر رضي الله عنه يوما لأصحاب النبي صلى الله عليه وسلم : فيم ترون هذه الآية نزلت؟!

قالوا: الله أعلم. فغضب عمر وقال : قولوا نعلم أو لا نعلم، فقال ابن عباس في نفسي منها شيء يا أمير المؤمنين فقال عمر : قل يا ابن عباس : لعمل رجل عمل بطاعة الله ثم جاءه الشيطان فعمل بالمعاصي حتى أحرق عمله.

بعتقد إنه أي مسلم مرق في شعور القرب من ربنا!

يا الله ما أجمله من شعور لما تحس إنك قريب من ربنا، يا الله ما أحلى شعور إنه قلبك يكون حاضر لما تصلي أو تقرأ قرآن، يا الله ليالي رمضان ما أحلاها، دموع التوبة بعد غلط عملناه.. سجدة الندم بين إيدين ربنا في آخر الليل، صدقة اتصدقتها بينك وبين ربنا..

كلها أشياء كانت كفيلة إنك تشعر نفسك في الجنة وإنت لساتك عالأرض!

القرب من ربنا عبارة عن جنة في داخلك، بتستشعرها وبتحس فيها كل ما كانت علاقتك مع ربنا أقوى وأقوى!

بس للأسف الشيطان هدفه يحرق الجنة اللي في صدرك!

هدفه يحرق أي طاعة بينك وبينك الله..

هدفه يحرق أي حبل بينك وبين ربنا..

هدفه يحول هالجنة لجحيم.. وهدفه يحولك من عز الطاعة، لذل الشهوة والمعصية!
عشان هيك.. وإلى حين لحظة النصر.. يا ريت نخمد كل الحرائق اللي أشعلها الشيطان بينا وبين ربنا، ونبدأ من جديد.. يا ريت والله!

لأقعدنَّ لهم -لآتينَّهم - ولا تجد أكثرهم شاكرين!:

{ قَالَ فَبِمَآ أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَٰطَكَ ٱلْمُسْتَقِيمَ } (الأعراف: ١٦)

بالمعنى العامي يعني " هيني قاعدلكم "، هيني مترصد إلكم، هيني مستنيكم "عالنقرة "!

وبمضي الشيطان بنفس الأسلوب في سرد خطته، وبنفس الإصرار وبيحكي:

{ ثُمَّ لَآتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَٰنِهِمْ وَعَن شَمَآئِلِهِمْ } (الأعراف: ١٧)

يعني رح يترصدلك من كل مكان، إذا ما أجاك من باب الشهوة بيجيك من باب الشهرة!

وإذا ما أجاك من باب المعصية بيجيك من باب الطاعة!

النقطة المهمة هون: إنه دير بالك تفكر إنه صراعك مع الشيطان متعلق فقط في موضوع الشهوة، يعني إذا تجاوزت موضوع الشهوة يعني تجاوزت صراعك مع الشيطان!

ممكن إحنا هدفنا التركيز على فكرة الصراع من خلال الشهوة، لكن ديروا بالكم تفكروا إنه الصراع يقتصر فقط على صراعنا مع شهواتنا.

الصراع رح يستمر حتى آخر نفس في حياتك!

الصراع رح يكون إله أشكال متعددة ومعارك مختلفة!

الصراع بيبدأ من إنك ترمي علبة البيبسي عالأرض لعند إنك تقتل نفس بريئة!

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن الشيطان قعد لابن آدم بطرق فقعد له بطريق الإسلام فقال: أتسلم وتترك دينك ودين آبائك فعصاه وأسلم ثم قعد له بطريق الهجرة فقال أتهاجر؟ أتدع أرضك وسماءك؟ فعصاه وهاجر ثم قعد له بطريق الجهاد فقال أتجاهد وهو تلف النفس والمال فتقاتل فتقتل؟، فعصاه فجاهد..!)

النقطة الأهم.. إنه الشيطان بثبت نجاح خطته عليك في موضوع " لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ.. لَآتِيَنَّهُمْ "

من خلال " وَلا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ "!

فدير بالك!

واحكي يا رب.. مع كل تقصيري وذنوبي وشهواتي.. شكرًا على كل شيء! شكرًا يا رب..

لأزيِّنَنّ لهم – لأغوينَّهم:

{ قَالَ رَبِّ بِمَآ أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ } (الحجر: ٣٩) يعني الخطة عبارة عن تزيين ثم إغواء!

والتزيين من أبرز وسائل الشيطان واستراتيجياته، والغاية منها " الإغواء "!

مرة كنت قاعد مع نفس الشباب اللي حكيتلكم عنهم في أول الفصل، كنت بحكيلهم كيف إنه الشيطان بزين إلنا شغلات لو فكرنا فيها بوعينا رح نكتشف إنها أشياء قذرة ومخالفة لفطرتنا السليمة والسويّة!

وقلتلهم مثلًا.. كلنا بنعرف إنه الأفلام الإباحية غلط، وإشي سيّء وقذر، وبتخرب عقولنا، ولو سألت كل حدا فيكم رح يحكيلي قديه إنها إشي سيء وقبيح!

بس مع ذلك بنوقع فيها!

لإنه الشيطان مع قباحتها بزينها إلنا، بحجة إنه إشي نتنفس من خلاله، أو بحجة إنه يكون الواحد عنده علم بهيك أشياء وما يكون جاهل، أو بحجة إنه الكل بحضرها فعادي، أو أو أو..

هذا طبعًا غير لما يزينلك فكرة الدخان، أو فكرة الغيبة والنميمة!

ما عمركم لاحظتوا إنه من أجمل القعدات اللي ممكن يقعدها الإنسان قعدة يكون فيها حكي على شخص وكشف لبعض من أسراره؟!

ما بتشوفوا كمية التركيز والإنبهار في القعدة؟

ما بتلاحظوا إنه الكل وقتها بحط التلفون حتى يسمع، على غير العادة في أي موضوع تاني؟

حتى لدرجة ممكن يزين إلك عبادة لربنا مخالفة للشرع والدين، وبقنعك إنها وسيلة تتقرب فيها لربنا!

اسمعوا.. رح يزين كل إشي.. كل إشي – حرفيًا!

وعفكرة بنفس القعدة كان واحد من الشباب القاعدين مبين عليه الوحيد فيهم ما حضر إشي غلط.. علمًا إنه أكبر من عدد لا بأس به من الشباب اللي قاعدين..

كان هالشب أثناء الكلام لما كنا نحكي عن أشياء بزيّنها الشيطان علمًا إنها "مقرفة " في ذاتها..

كان يحكي بشكل عفوي : يعععععععع!

علمًا إنه الشباب اللي معه كان الإشي بالنسبة إلهم : وااااوووووو!

يا الله كيف الإنسان لما يتربى على هاي القيم والمعاني ، بتتشكل عنده مقاييس الصح والخطأ في وقت مبكر، حلو إنه يدخل في مرحلة المراهقة بوعي وإدراك تام لخطورة هالمرحلة!

حلو إنه يستشعر خطر الإشي قبل ما يقبل عليه، مش أستناه ليوقع في الغلط بعدين أصير أحاول أساعده كيف يتخلص منه.

ينزع عنهما لباسهما!

يا الله خطاب الرحمة القرآني في هاي الآية :

{ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ لَا يَفۡتِنَنَّكُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ كَمَآ أَخۡرَجَ أَبَوَيۡكُم مِّنَ ٱلۡجَنَّةِ يَنزِعُ عَنۡهُمَا لِبَاسَهُمَا سَوۡءَٰتِهِمَآ } (الأعراف: ٢٧)

وأظن إنه هاي الخطة من أكثر الخطط وضوحًا للناس، وسبب معظم المصايب والشهوات اللي بنواجهها.

يا الله هالخطة شو دمرت شباب!

شباب عندهم طاقة وهمّة وحب لأمتهم لكنهم وقعوا في شباك "العريّ"!
واستسلموا استسلام تام لهاي الخطة الشيطانية.

لكن بنرجع بنذكركم، الموضوع صراع حتى الموت، وربنا يقدّرنا نِفشل هالمخطط ونتبنى مخطط بديل، والله وليّ التوفيق.

خطوات الشيطان :

{يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَتَّبِعُواْ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ وَمَن يَتَّبِعۡ خُطُوَٰتِ ٱلشَّيۡطَٰنِ فَإِنَّهُۥ يَأۡمُرُ بِٱلۡفَحۡشَآءِ وَٱلۡمُنكَرِ} (النور:٢١)

لازم تكون مدرك وواعي لفكرة خطوات الشيطان!

يعني إنه الشيطان برسم إلك مجموعة خطط متتالية الهدف منها إيصالك في النهاية للهاوية والانحياز لمنظومته على حساب منظومة الحق.

ليه حكيتلك إنه الموضوع يستلزم وعي منك؟

لإنه الشيطان رح يبدأ معك بخطوات صغيرة جدًا، خطوات ممكن تكون صغيرة لدرجة إنك صعب تحكي عنها حرام! أو حتى ممكن تكون تحت دائرة الخلاف.

بمشي معك نتفة نتفة ، وحبة حبة!

يعني الشيطان مش غبي لدرجة يجيك فجأة يقلك يلا اسرق، أو يلا ازني، الموضوع يبدأ بإنك تستسهل أشياء جدًا صغيرة ومن خلالها يجرك للأكبر فالأكبر.

الحلو في القرآن إنه بتناول منظومة الشيطان والباطل من جميع جهاتها، فزي ما حذرك من اتباع خطوات الشيطان، حذرك من اتباع كلما هو مُوصِل لمنظومة الباطل!

على سبيل المثال :

- اتباع الهوى: {وَمَنۡ أَضَلُّ مِمَّنِ ٱتَّبَعَ هَوَىٰهُ} (القصص:٥٠)

- اتباع سبيل المفسدين: {وَلَا تَتَّبِعۡ سَبِيلَ ٱلۡمُفۡسِدِينَ} (الأعراف:١٤٢)

- اتباع الشهوات: {فَخَلَفَ مِنۢ بَعۡدِهِمۡ خَلۡفٌ أَضَاعُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُواْ ٱلشَّهَوَٰتِۖ فَسَوۡفَ يَلۡقَوۡنَ غَيًّا} (مريم: ٥٩)

- اتباع السبل: { وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَن سَبِيلِهِ } (الأنعام:١٥٣)

- اتباع الظن : { إِن تَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ } (الأنعام:١٤٨)

- اتباع الآباء : { وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا } (البقرة: ١٧٠)

تبذيرا

{ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا } (الإسراء:٢٧)

ممكن أول ما يخطر في بالنا لما نسمع كلمة تبذير موضوع المصاري، وإنفاقها فوق الحد المعقول!

لكن الإسلام بصحح إلنا مفهوم التبذير وبحكيلنا إنه الإنسان لو أنفق كل ماله في سبيل الحق لا يعتبر من المبذرين!

الأجمل بصراحة إنه الإسلام ذكر إلنا نماذج ثانية لفكرة التبذير غير المال والمصاري، وذكر نموذج تبذير "الوقت" ونموذج تبذير "الصحة"!

ويا الله هالشهوات قد ما بتصرف من أوقاتنا وصحتنا!

ويا ليت قومي يعلمون..

الإستحواذ!

قديش وقعها مخيف كلمة الإستحواذ !

{ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ } (المجادلة:١٩)

صدّقني الشيطان ما رح يكتفي إنه يوقعك في شهوة بس!

هو راسم لبعيد كثير شغلات، صدقني ما رح يتركك إلا لما يستحوذ عليك تمامًا، ويملك كل عقلك وتفكيرك، ويخلي الشهوة تستعبدك، والأهم ينسيك ذكر الله!

غرس اليأس!

شفت اللحظة الي صرت تحكي فيها " أنا خلص ما في أمل مني" ... " أنا ربنا ما رح يغفرلي"!

شفت لما صرت تحكي : مستحيل في حل لشهواتي.

لما صرت تعاتب حالك :إنه ليه كل مرة بتحكي آخر مرة بس بترجع!

في هديك اللحظات بكون الشيطان قطع شوط مرتب معك؛ مرحلة اليأس من المراحل المهمة والحساسة للشيطان في صراعه معنا، فدير بالك!

الاستفزاز :

ممكن من أكثر الآيات اللي بتوضح فكرة الصراع -حرفيًا- آية :

{ وَٱسۡتَفۡزِزۡ مَنِ ٱسۡتَطَعۡتَ مِنۡهُم بِصَوۡتِكَ وَأَجۡلِبۡ عَلَيۡهِم بِخَيۡلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكۡهُمۡ فِي ٱلۡأَمۡوَٰلِ وَٱلۡأَوۡلَٰدِ وَعِدۡهُمۡۚ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيۡطَٰنُ إِلَّا غُرُورًا } . (الإسراء:٦٤)

يقول صاحب الظلال :

هو تجسيم لوسائل الغواية والإحاطة والاستيلاء على القلوب والمشاعر والعقول فهي المعركة الصاخبة تستخدم فيها الأصوات والخيل والرجال على طريقة المعارك والمبارزات يرسل فيها الصوت فينزع الخصوم ويخرجهم من مراكزهم الحصينة أو يستدرجهم للفخ المنصوب والمكيدة المدبرة فإذا استدرجوا إلى العراء أخذتهم الخيل وأحاطت بهم الرجال!

الاحتناك :

{ قَالَ أَرَءَيۡتَكَ هَٰذَا ٱلَّذِي كَرَّمۡتَ عَلَيَّ لَئِنۡ أَخَّرۡتَنِ إِلَىٰ يَوۡمِ ٱلۡقِيَٰمَةِ لَأَحۡتَنِكَنَّ ذُرِّيَّتَهُۥٓ إِلَّا قَلِيلٗا } (الإسراء:٦٢)

والاحتناك : وضع الراكب اللجام في حَنك الفرس ليركبه ويسيّره!

يعني رح يقودنا للمعاصي والمهالك مثل ما الإنسان بقود الدابة!

شوفوا قمة التسلّط والغطرسة والثقة بالنفس اللي بتكلم فيها الشيطان.. والمستهدف إنت!



#صفات الشيطان!

حتى يكتمل تصورنا اتجاه منظومة الشيطان لازم نتعرف على أهم صفات الشيطان، هاي الصفات رح تغير نظرتك لكثير شغلات، وأظن إنها رح تمنحك الثقة في قادم المعارك.. لأ؛أكيد رح تمنحك الثقة!

الضعف :

{ فَقَٰتِلُوٓاْ أَوۡلِيَآءَ ٱلشَّيۡطَٰنِۖ إِنَّ كَيۡدَ ٱلشَّيۡطَٰنِ كَانَ ضَعِيفًا } (النساء:٧٦)

شفت كل هالخطط والكلام والإستراتيجيات والوعيد والترصد والخ ، كله ضعيف ما دامك مؤمن بالله عز وجل، ومستشعر مراقبته في كل تفاصيل يومك وحياتك .

كيد الشيطان صح ضعيف، لكنه ضعفه يعتمد على قوتك مع الله!

كلما قويت علاقتك مع ربنا، ضعف كيد الشيطان.

وكلما ضعفت، قوي كيد الشيطان!

فالموضوع عندك و انت بتقرر.

الكذب:

دائمًا بخطر في بالي وعود الشيطان في القرآن الكريم. يا جماعة الخير الشيطان بوعد بكل قلب قوي، الشيطان ما عنده خط أحمر في هالموضوع، ممكن يعشمك في كثير شغلات وهو بيضحك عليك، ممكن يوعدك إنه خلص اعمل هالشغلة بس مرة وحدة بعدين توب!

ممكن يوعدك إنه في المستقبل أكيد رح تتخلص من شهواتك، فحاليًا عادي لو وقعت شوية!

راح يوعدك إنه شهوتك رح توقف عند هذا الحد، وما رح تتجاوزها لأشياء ثانية..

وراح يوعدك أشياء كثيرة

{ وَمَا يَعِدُهُمُ ٱلشَّيْطَـٰنُ إِلَّا غُرُورًا } (النساء:١٢٠)

إنه يراكم :

{ إِنَّهُۥ يَرَىٰكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُۥ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ } (الأعراف:٢٧)

ممكن من أصعب الشغلات في هذا الصراع إنك بتواجه عدو غير مادي!

وهاي النقطة ممكن تعتبر من نقاط القوة للشيطان علينا..

بس بتعرفوا في آية خطرت في بالي :

{ إِنَّ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوْا۟ إِذَا مَسَّهُمْ طَـٰٓئِفٌ مِّنَ ٱلشَّيْطَـٰنِ تَذَكَّرُوا۟ فَإِذَا هُم مُّبْصِرُونَ }

(الأعراف:٢٠١)

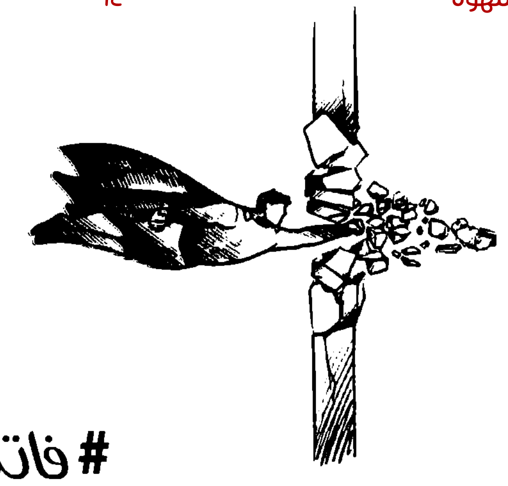
كلمة مبصرون خلتني أصفن فيها مدة..

إنه ليه كلمة مبصرون؟

يا الله، فكرة التذكر كفيلة إنه ربنا عز وجل يخليك تبصر!

يخليك تبصر خطته واستراتيجياته ووسائله وألاعيبه ، يخليك تبصرها كأنك شايفها قدامك رأي العين!

بس العبرة إنك تتذكر ربنا أول ما يتعرضلك الشيطان، وهذا كفيل إنه يخليك تبصره و تشوفه!



فاتخذوه عدوا!

يقول ابن القيم : "**والأمر باتخاذه عدوًا تنبيه على استفراغ الوسع في محاربته ومجاهدته كأنه عدو لا يفتر ولا يقصُر عن محاربة العبد على عدد الأنفاس**".

وممكن هذا يحتّم علينا نراجع قائمة أعدائنا، ونعدل عليها، كما يقول حاتم الأصم : "**رأيت كل الناس لهم عدو، فقلت : انظر من عدوي. فأما من اغتابني فليس عدوي، وأما من أخذ مني شيئا فليس عدوي، ولكن عدوي الذي إذا كنت في طاعة الله أمرني بمعصيته، فرأيت ذلك إبليس وجنوده، فاتخذتهم عدوًا، فوضعت الحرب بيني وبينهم، ووترت قوسي، ووصلت سهمي، فلا أدعه يقربني**".

حتى إنه القرآن للتأكيد على فكرة اتخاذنا للشيطان كعدو، بنبه علينا من فكرة اتخاذ الشيطان كصديق، زي ما بتقول الآية :

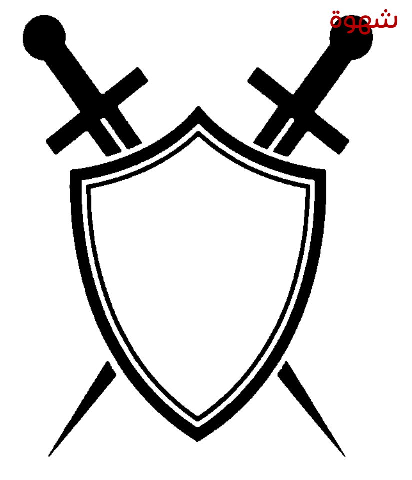
{ يَٰٓأَبَتِ إِنِّيٓ أَخَافُ أَن يَمَسَّكَ عَذَابٌ مِّنَ ٱلرَّحۡمَٰنِ فَتَكُونَ لِلشَّيۡطَٰنِ وَلِيّٗا } (مريم:٤٥)

وبنفس الوقت بحذّرنا من فكرة اتباع منظومته وحزبه، وهذا الهدف الحقيقي اللي بطمح إله أصلًا:

{ أُوْلَٰٓئِكَ حِزۡبُ ٱلشَّيۡطَٰنِۚ أَلَآ إِنَّ حِزۡبَ ٱلشَّيۡطَٰنِ هُمُ ٱلۡخَٰسِرُونَ } (المجادلة: ١٨)

ويا الله هالعتاب والتحذير من ربنا إلنا:

{ وَإِذۡ قُلۡنَا لِلۡمَلَٰٓئِكَةِ ٱسۡجُدُواْ لِأٓدَمَ فَسَجَدُوٓاْ إِلَّآ إِبۡلِيسَ كَانَ مِنَ ٱلۡجِنِّ فَفَسَقَ عَنۡ أَمۡرِ رَبِّهِۦٓۗ أَفَتَتَّخِذُونَهُۥ وَذُرِّيَّتَهُۥٓ أَوۡلِيَآءَ مِن دُونِي وَهُمۡ لَكُمۡ عَدُوُّۢۚ بِئۡسَ لِلظَّٰلِمِينَ بَدَلٗا } (الكهف:٥٠)



#معركة -حرفيًا-!

وهون ممكن حدا يسأل أو يحكي كأنه ـ في مبالغة ـ في فكرة الصراع مع الشيطان؟!

بصراحة لأ.. بالعكس أنا حتى مختصر كثير.. ورح أشير إلك سريعًا لبعض الآيات والأحاديث اللي تعاملت مع فكرة الصراع باعتباره " معركة " بالمعنى الحرفي..

الحصار :

آية : { قَالَ فَبِمَآ أَغْوَيْتَنِي لَأَقْعُدَنَّ لَهُمْ صِرَٰطَكَ ٱلْمُسْتَقِيمَ ﴿١٦﴾ ثُمَّ لَءَاتِيَنَّهُم مِّنۢ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَٰنِهِمْ وَعَن شَمَآئِلِهِمْ ۖ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَٰكِرِينَ } (الأعراف: ١٦-١٧)

آية بتحكي عن فكرة " الحصار " ونقطة قوتنا في هذا الحصار الزماني والمكاني،

قول قتاد : **"أتاك الشيطان يا ابن آدم من كل وجه غير أنه لم يأتك من فوقك. لم يستطع أن يحول بينك وبين الله!"**

سهام :

جاء في وصف النظرة أنها : "سهم مسموم من سهام إبليس".

وهون التعبير بسهم بصراحة تعبير مخيف.. كيف إنه أحيانا نظرة وشهوة ما ممكن تصيب سهم في قلبك!

ممكن تتفادى السهم الأول وممكن الثاني يجرحك بس الثالث ممكن يصيبك في مقتل!

فإذا تدرع الإنسان بدرع التقوى والخوف من الجليل تكسرت كل سهام الشيطان على أعتابه!

رايات :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ما من خارج يخرج إلا ببابه رايتان راية بيد ملك وراية بيد شيطان، فإن خرج لما يحب الله عز وجل اتبعه الملك برايته، فلم يزل تحت راية الملك حتى يرجع إلى بيته، وإن خرج لما يسخط الله اتبعه الشيطان برايته فلم يزل تحت راية الشيطان حتى يرجع إلى بيته" .

وفكرة الراية هون إشارة لاحتدام القتال في المعركة، وبنفس الوقت رمز للإنتصار، وفيها فكرة التوجيه والقيادة..!

ونقطة قوتنا بإذن الله في راية الملائكة راية منظومة الحق ^^

الشُراك :

في الحديث الصحيح أن أبا بكر الصديق سأل النبي صلى الله عليه وسلم أن يعلمه دعاء : فقال صلى الله عليه وسلم :

(يا أبا بكر.. قل اللهم فاطر السموات والأرض عالم الغيب والشهادة، لا إله إلا أنت، رب كل شيء ومليكه، أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر الشيطان وشَرَكه، وأن أقترف على نفسي سوءًا أو أجرّه لمسلم).

شَرَكه من الشّرَك : يعني ما يصاد به السمك والطير، يعني ممكن نحكي شبكة اصطياد!

وفي رواية : شِركِه.. يعني إنه يدوعنا للشرك بالله..

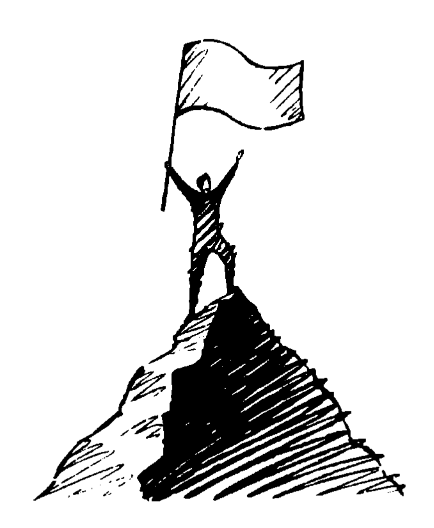
الجنود :

إذا أصبح إبليس بثّ جنوده فيقول : من أضل اليوم مسلما ألبسته التاج.

الأسر :

{ اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ } (المجادلة: ١٩)

يقول ابن القيم : "**العاصي دائمًا في أسر شيطانه، وسجن شهوته، وقيود هواه، فهو أسير مسجون مقيد، ولا أسيرَ اسوء حالًا من أسير اسره أعدَى عدو له! ولا سجن أضيق من سجن الهوى، ولا قيد أصعب من قيد الشهوة، فكيف يسير إلى الله والدار الآخرة قلب مأسور مسجون مقيد؟؟**



راية بيضاء

فى غارة الشيطان على دولة القلب.

سلّط عليها سلطان الطبع والعادة ليقهر سلطان الايمان..

فكان له ما أراد!

وتولى إبليس بنفسه حكم مملكة القلب ونشر فيها جند الشهوات

ورمى قلاعها الحصينة بمنجنيق الأهواء مستهدفًا نقاط ضعفها :

طول الأمل.. حب العاجلة.. استبطاء الوعد.

ثم أغلق بوابة اليقظة..

وأقام فى الحراسة على هذه البوابة بواب الغفلة..

وقال :إياك أن نُؤتَى من قِبَلِك

واتخذ حاجب الهوى قائلا له:

اياك ان تُمكّن أحدًا من الدخول عليّ إلا معك

فقيام مملكتنا قد صار اليكما

فيا بواب الغفلة ويا حاجب الهوى: ليلزم كل منكما ثغره

فإنكما إن علوتما نصرتما ونصرنا جميعًا

وإن غفلتما هلكتما وهلكنا جميعًا

وصلح أمر القلب الذى غزوناه

وانتصر بعد هزيمة.. وعزٌ بعد ذلٍّ

وعادت الدولة لحظيرة التقوى

وسامَنا سلطان الايمان ألوان القهر وعاد للانتقام..

فلا نعود نقرب هذه القلعة بعد اليوم!

لــ: خالد أبو شادي.



#شبهة!

ممكن بعد كل هالكلام واحد يحكي : طيب أنا شو ذنبي إذا الشيطان أجبرني على أشياء غلط؟!

وكيف ربنا يحاسبني على إشي الشيطان غصبني عليه؟

وهون بنحكي وببساطة شديد إنه لا يعني استعراضنا لاستراتيجات الشيطان وخططه يعني إنه الشيطان إله سلطان عليك بحيث يقدر يجبرك على غلط إنك تعمله، ولو كان الشيطان بجبرك على إشي فهذا يعني بطلان فكرة التكليف والاختبار .

وأضربلك مثال أوضحلك الفكرة ، افرض إنك ماشي في الشارع، وأجاك شخص وحكالك اسمع:

اقطع الشارع ، اقطع الشارع ، اقطع الشارع ، شوف الشارع ما احلاه، والله قطّعته إنها بتجنن، شوف كيف مضوي وحلو، وشوف إنك كيف إذا قطعته رح تصادف إشي حلو وبتحبه عالجهة الثانية، يلا اقطع اقطع!!

يا أخي قسمًا بالله إنك رح تكون أحلى واحد في العالم بقطع الشارع، يلا!!!!!!!! اقطع، يلا يلا ، يختي يختي عليه.. وهيكا

قمت إنت رديت عليه وقطعت الشارع بدون ما تتنبه عالشارع إلا هالسيارة طاااااااااخ تدعسك!

بعد ما نقلوك عالمستشفى رحت عالشرطة وقلتلهم فلان دعسني!!

حكولك بس عفكرة فلان ما كان سايق السيارة ، فلان الفلاني اللي دعسك ، لا مش قصدي عالسيارة قصدي عن فلان اللي خلاني أقطع .

طيب هو دفشك يعني؟ ممم لا

طيب رفع عليك سلاح وهددك؟ ممم كمان لا

طيب حطلك رجل مثلًا ، فإنت اتعثرت فيها ورحت عالشارع؟ ممم كمان لا

طيب شو عمل؟

ضل يحكيلي اقطع الشارع ، اقطع الشارع ، اقطع الشارع، أي والله جنني!

وقتها الشرطي بتوشوش مع اللي جنبه : شكلها الضربة جاية عراسه !

وكما قيل: "**نعم يغريك الشيطان ..لكنه لا يجبرك**"!

{ وَقَالَ ٱلشَّيۡطَٰنُ لَمَّا قُضِيَ ٱلۡأَمۡرُ إِنَّ ٱللَّهَ وَعَدَكُمۡ وَعۡدَ ٱلۡحَقِّ وَوَعَدتُّكُمۡ فَأَخۡلَفۡتُكُمۡۖ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيۡكُم مِّن سُلۡطَٰنٍ إِلَّآ أَن دَعَوۡتُكُمۡ فَٱسۡتَجَبۡتُمۡ لِيۖ فَلَا تَلُومُونِي وَلُومُوٓاْ أَنفُسَكُمۖ مَّآ أَنَا۠ بِمُصۡرِخِكُمۡ وَمَآ أَنتُم بِمُصۡرِخِيَّۖ إِنِّي كَفَرۡتُ بِمَآ أَشۡرَكۡتُمُونِ مِن قَبۡلُۗ إِنَّ ٱلظَّٰلِمِينَ لَهُمۡ عَذَابٌ أَلِيمٞ } (ابراهيم: ٢٢)



الخلاصة :

استعرضنا في الصفحات الماضية بعض خطط الشيطان وصفاته وحاولنا قدر الإمكان نعرض فقط المتعلق بموضوع الشهوة، الهدف من الكلام عن الشيطان إنه نتعامل مع موضوع الشيطان والشهوة بوعي، هذا الوعي اللي بكشفلك خطط العدو واستراتيجياته حتى يمكنك من مواجهته وبالتالي مواجهة شهواتك!

ومش الهدف الاكتفاء فقط بالحديث عن خطط الشيطان، بدون أي محاولة لإفشال هالخطط وإحباطها.

الهدف إنه أذكرك بالعداوة بينك وبين الشيطان، وإنه أذكرك بحقيقة الصراع بينك وبينه، وإنه أعرفك عليه أكثر حتى تكون واعي أكثر في المراحل القادمة..

فرح نحرص إن شاء الله إنه ننجو من استراتيجياته ومكائده ، ونتغلب على نقاط ضعفنا اللي سبق وهاجمنا من خلالها، وإنه نحرص نقوم في كل مرة بنوقع فيها حتى نستأنف صراع ومعركة بحاول يحسمها دائمًا!

فهدفنا هو " الوَعِيّ "!

هذا الوعي رح نعوّل عليه كثيرا في الفصول القادمة..

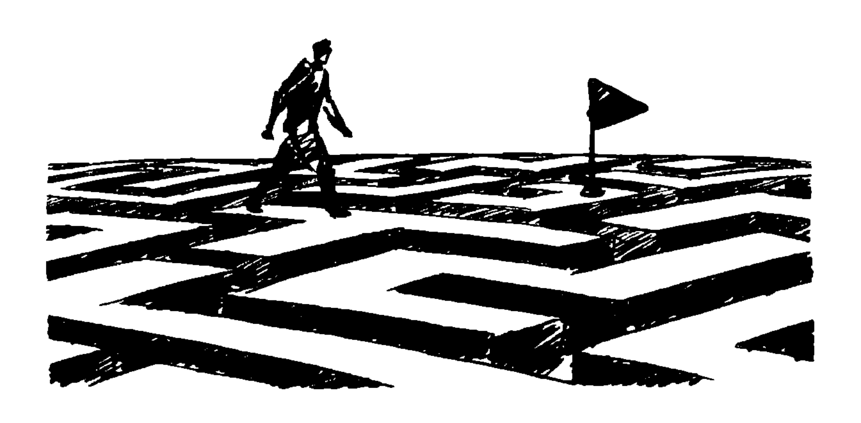
فيما مضى على صفحة ARK ، كنا نحذرك من أفعال وتصرفات وأقوال بتصدر منك أثناء صراعك مع شهواتك، أحيانًا كانت تصدر منك بشكل عفوي وأحيانًا كانت مع سبق الإصرار.

وبالمناسبة رح نكرر إلك نفس التحذيرات في قادم الفصول، لكن بنعتقد إنه بعد فصل الشيطان رح تكتشف سبب تحذيرنا إلك وأحيانا غضبنا منك من كلمات وتصرفات كنت تفكرها إشي عادي، وهي كانت خطة من خطط الشيطان الهدف منها إحباطك!

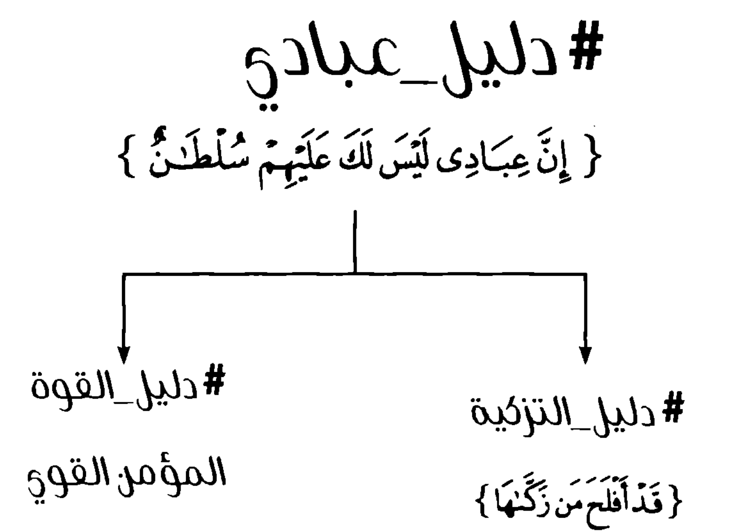
المعركة مش سهلة، والصراع مضطرين نخوضه، وأنت بين خيارين وبين منظومتين،

إما منظومة الحق ، وإما منظومة الباطل.

فأي الفريقين خير؟!



الفصل الثالث





#دليل_عبادي

﴿ إِنَّ عِبَادِى لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَٰنٌ ﴾

كيف نخوض معارك الشهوات بطريقة أكثر وعيًا؟

قبل الكلام عن دليل عبادي في مواجهة شهواتنا ورغباتنا، وقبل الحديث عن الخطط والاستراتيجيات التي يجب أن نتبعها، يقتضي التنويه لأمور هامة :

- هذا الدليل انطلاقا من قوله تعالى : إن عبادي ليس لك عليهم سلطان، وسنحرص من خلاله على أن نكون من أولئك العباد الذين لن يكون للشيطان عليهم سبيل بإذن الله .
- لا يحرص هذا الدليل على أن يتناول «شهوة» بعينها، بل سيكون دليلًا عامًا تستطيع تطبيقه على أي شهوة تعصف بك.
- سيقدّم هذا الدليل خطوط ومعالم عامة يقودها الوعي في صراعك مع الشهوات.
- ستتناول أكثر الأمثلة المطروحة.. شهوة النظر الحرام والإباحيات باعتبارها الشهوة الأكثر انتشارًا بين الشباب.
- قد لا يكفي هذا الدليل لحسم معارك الشهوات تمامًا، بل ستضطر إلى الاعتماد على الوعي في هذا الكتاب ومن ثم إتمام رحلة الصراع بتفاصيل وخطط عملية أدق وسأشير لك في نهاية الكتاب إلى هذا.

- سأحرص جاهدًا أن يكون هذا الدليل مما لن تهتدي له من خلال محركات البحث، بمعنى أنني لن أذكر لك على سبيل المثال مضارّ الأفلام الإباحية لأنني لست في صدد هذا، فهذا أمر تستطيع إدراكه "بنقرة زر" وبهذا أختصر وقتي ووقتك!
- جرت العادة أن يتم التعامل مع الشهوات في الكتابات الإسلامية بالحديث عن تزكية النفس والأمور الروحانية، أما في الفضاء الغربي فيكون التركيز على الخطوات العملية كقوة الإرادة وكسر العادة وغيره.

وفي هذا الدليل سنتناول كلا الشقين.. الأول فيما يتعلق بجانب التزكية والأخلاق، والثاني فيما يتعلق بجانب الخطوات العملية المعتمدة على أحدث الدراسات والأبحاث، وكلاهما يكمل بعضه البعض، وأعتقد أن هذا ما سيميز طرح هذا الكتاب عن غيره.

وعلى الله نتوكل ونستعين ^^



#دليل_التزكية

{ قَدۡ أَفۡلَحَ مَن زَكَّىٰهَا }

حكينا إنه النفس الأمارة بالسوء كعدو، من أبرز أهدافها ترك الطاعات واتباع الشهوات، ونفس الإشي الشيطان كعدو من أبرز أهدافه التزيين والإغواء.

الهدف من دليل التزكية إحباط خطط الشيطان والنفس وإفشالها، وفي نفس الوقت رسم خُطتنا الشخصية في علاقتنا مع الله.

وزي ما حكينا رح نعوّل على " الوعي " لاعتقادنا إنه الوعي رح يشكل قاعدة الانطلاق لحياة بعيدة عن الشهوات بإذن الله.

من أهم النقاط المركزية والمهمة في موضوع الوعي، إنه نكون واعيين إنه " الشهوة " مش كل إشي!

يعني الشهوة لا تُمثل المرض الحقيقي المفترض علاجه بالدرجة بالأولى!

الشهوة عبارة عن " عـرَضْ " لمـــرض : ضعف الإيمان!

والعلاقة عكسية ما بين الإيمـان والشهوات، كلما زاد إيمانك، قلّت شهواتك والعكس صحيح!

فالتركيز في هذا الدليل رح يكون على تعزيز جوانب الإيمان والاتفاق على حد أدنى ما نتنازل عنه أبدًا أبدًا! طبعًا بنفس الوقت رح نراعي حساسية النفس وراح نكون حذرين معها وما رح نرهقها أكثر من اللازم ولا رح نشدد عليها حتى ما يكون للموضوع جوانب عكسية .

في الوقت اللي رح نكون فيه واعين لخطط الشيطان واستراتيجياته والحريصة كل الحرص على إفشال مخططاتنا في تحسين علاقتنا مع الله.

ولازم نكون عارفين إنه الإيمان بزيد وبنقص مع تغير الأحوال والظروف، يقول تعالى : {وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا} (الأنفال:٢)

فوقوعنا في الشهوات يعني إشارة لضعف إيمانّا، وتفادينا للشهوات إشارة لقوة إيمانّا، والهدف كمان من دليل التزكية إنه تكون لحظات ضعف الإيمان والوقوع في الشهوات هي " الاستثناء " في حياتنا، مش العكس.

واسمحولي أضرب إلكم أمثلة معظمكم مرق فيها حتى نأكد على علاقة الإيمان بالشهوات. على سبيل المثال إحنا بتقل نسب وقوعنا في الشهوات بشهر رمضان بنسبة كبيرة جدًا، لدرجة ممكن توصل 0%!

والسبب فضلا عن موضوع الصيام اللي رح نحكي عنه، إنه رمضان بوفر إلنا أجواء إيمانية بتساهم وبتساعد في تقوية إيمانّا.

مثلًا في العمرة تقريبًا شبه مستحيل حد يفكر مجرد تفكير بالشهوة، لإنه الاجواء الإيمانية والروحانية مسيطرة عليه وبالتالي ما في مجال للشهوات إنها تسيطر عليه وتستمكن منه .

أو عمره خطر في بالك موضوع الشهوة وأنت بتصلي على ميت أو أثناء جنازة، أو في حالة وفاة قريب أو حبيب أو صديق! طيب عمره خطر في بالك موضوع الشهوة وإنت بقسم العناية المركزة في المستشفى! بالعكس هديك الأوقات كانت كفيلة تخليك تسأل حالك : أنا كيف كنت أسمح لحالي أوقع بالشهوات بهذا الشكل؟!

هذا التساؤل خطر في بالك في لحظة كنت شايف فيها حقيقة هالحياة الدنيا، وبالتالي كان إيمانك بالله وبحكمته وقدرته في أعلى مستوياتها!

لدرجة إنك ممكن بهديك اللحظات وإنت في الطريق للدفن أو و إنت طالع من المستشفى، تصادف بنت لابسة لبس غير لائق وتنظر إلها نظرة غريبة على عكس العادة وتحكي بينك وبين حالك : معقول الناس هيك!

وبتنسى إنك قبلها بأيام أو ممكن بعدها بأيام رح تختلف نظرتك تمامًا وممكن يختلف التعليق أيضاً!

طيب كيف أوصل لهاي المرحلة؟كيف أوصل لمرحلة قوة الإيمان اللي ممكن تساعدني أتغلب على شهواتي وأنظر إلها بوعي أكبر؟

كيف ممكن تكون الشهوات الاستثناء بحياتي مش العكس؟

كيف استشعر القرب من الله في كل تفاصيل يومي وحياتي؟

هذا اللي رح نحكيه في دليل التزكية واللي رح يتكون من :

- القرآن – التوبة – الدعاء والذكر– الصيام – الصدقة – الصلاة...

أما قبل :

أنا حاس فيك والله!

وبعرف إنك في كل مرة بتحكي هاي آخر مرة بس بترجع!

وبعرف إنك مش راضي عن حالك، وإنك نفسك تكون إنسان أحسن..

وجد أنا متأكد إنك صادق بندمك في كل مرة..

خصوصا لم تصير تستغفر بعد كل مرة بتوقع فيها..

وبعرف إنك في مرة من المرات حاولت تثبت لربنا إنك جد ناوي تتغير.. فقمت عاهدت ربنا إنك ما رح ترجع للي كنت بتعمله..!

بس يبدو لحظتها إنك تحمست واستعجلت.. لأنك بعدها بأسبوع رجعت وقعت!

وقتها إنت شبه فقدت الأمل من حالك إنك تصير إنسان أحسن وإنه تقدر تتغلب على ذنوبك وشهواتك.. أو حتى ممكن خلص فقدت الأمل من مرة..!

أنا ما بعرفك.. ولا إنت بتعرفني..!

لا إنت خسران تسمع مني.. ولا أنا خسران أحكيلك شو عندي..

أنا جاي أساعدك و بدي أحكيلك شغلة..

بدك تعتبر هالشغلة..صدفة.. إشارة.. رسالة.. اعتبرها شو ما بدك..!

أنا جاي ذكرك إنه إحنا عايشين في صراع..!

صراع مع الشر والباطل والشيطان وشهواتنا ورغباتنا وأهوائنا..

هذا الصراع بتمثل في معارك بنخوضها كل يوم..

إنت صحيح إنك ممكن تخسر معركة الشهوة.. بس أنا جاي أنبهك إنه دير بالك تخسر بقية المعارك!

الشيطان مش هدفه يوقعك في شهوة بس..!

هدفه الحقيقي إنه معركة الشهوة تقودك حتى تخسر بقية المعارك..

عشان تنسحب تدريجيًا من كل المعارك الثانية..

وبالتالي إنك تنحاز تدريجيًا لمنظومة الباطل على حساب منظومة الحقّ..

أنا جاي أذكرك إنه أوعك تفقد الأمل بالله.. حتى لو شو ما عملت في حياتك!

وخليك واثق إنه ربنا رح يخلصك من شهواتك ورغباتك، ورح ينصرك في المعارك اللي بتخوضها في كل لحظة!

أهم إشي ما تسمح للشيطان يجرك، وبنفس الوقت قدامك معارك ثانية قادر إنت تزاحم فيها معارك الشهوة!

إلى حين لحظة الانتصار في معركة الشهوة، شو اللي بيمنعك إنك تتصدق، إنك تطلب رضا أمك وأبوك، إنك تساعد الناس، إنك ما تستغيب ولا تتم، إنك تقرأ قرآن ، شو بمنعك؟!

اوعدني إنك تبذل قصارى جهدك في الصفحات القادمة، وأنا بوعدك إنه موضوع صراعك مع شهواتك رح يكون تحصيل حاصل!



أ
#القرآن_الجميل



#القرآن_الجميل

أنا متأكد من شغلة.. متأكد منها مليار بالمية!

إنه لو ما في بينك وبين هالقرآن حواجز، كان ما قررت تقرأ كتاب"شهوة" حتى يساعدك كيف تتخلص من شهواتك!

راح تفكرني ببالغ لو حكيلتك إنه القرآن كافي لوحده في إنقاذك من حياة الشهوات، ولتحويلك من ذل الشهوة لعز الطاعة، ومن ضيق المعصية لرحابة الإيمان!

بحكيلك متأكد مليار بالمية!

راح نحرص في هذا الفصل " نكسّر " الحواجز ما بينّا وبين القرآن، وراح نحاول مع بعض نجدد علاقتنا فيه، وراح نحاول نفتح صفحة جديدة معاه .

القرآن مش فقط دليلك العملي للتخلص من شهواتك، القرآن دليلك العملي للتعامل مع كل تفاصيل حياتك!

راح نعالج إشكالاتنا مع القرآن، ونرسم خطتنا من خلال حوارات ما بين يوسف ويحيى، راح نحاول من خلال هالحوارات نجدد نظرتنا للقرآن ، وراح نتبع هالحوارات بمجموعة مقالات بتصب في نفس المصلحة، والأهم إنه نكون "واعيين " بأنه في معجزة بين إيدينا اسمها القرآن!

نحكي بسم الله ^^

ماتفهمني غلط!

- يحيى.. عندي سؤال.. بس بشرط ما تفهمني غلط!
• طيب ما رح أفهمك غلط.. يلا احكي
- هسا أنا مؤمن جواتي إنه القرآن معجزة، وإنه هو الكتاب اللي غيّر العالم كله.. وإنه كيف بمدة قياسية تحول العرب من حياة الجاهلية للحضارة.. وإنه ربنا أمرنا نقرأ القرآن.. بـــس
• بـس شو؟
- ما بتفهمني غلط؟
• يييبي يوسف خلصني والله ما رح أفهمك غلط.. يا أخي إذا بتحكيش هسا غصبن عني بدي أفهمك غلط ..
- لا لا خلص، هسا شفت الحكي الي حكيتلك إياه عن القرآن.. أنا مش حاس فيه.. يا رب سامحني يا رب! ووو يعني بحس بيني وبينه فجوة مش سهلة.. مش قادر أتصور إنه معجزة! علمًا إني مؤمن إنه معجزة.. ما بحس حالي كثير بتغير لما بقرأ القرآن علمًا إنه في ناس غيري بتغيروا كثير لما بقرؤه! أنا مش عارف هو أنا مش فاهم ولا هو صعب.. ولا أنا عامل شغلة بحياتي حرمتني إنه أحس بالقرآن.. ولا أنا بالعربي من مرة.. جد مش عارف! استغفر الله يا رب استغفر الله يا رب.
• اسمع! قشعرتلي بدني اقسم بالله..
- شفت إنك فهمتني غلط؟
• وكّ لااااا.. قشعرتلي بدي إنه مبسوط منك! هيك حسيتك بتحكي من كل قلبك !

جد جد إنك خرافي.

- أيواااا اعملي فيها هسا الشب الإيجابي واللي بيحتوي صاحبه لما يسأله، وإنك الشب الاوبن مايندد اللي بتقبل الطرف الآخر.. حلّ عني.. جاوبني عالأسئلة وسيبك مني إني خرافي وقشعرتلك بدنك وأبصر شو! هههه

• طيب أبشر يا سيدي بنرتب قعدة نحكي فيها..

- بس اسمع حاول تفكني من الكلام الفصيح.. مش الاقيك جاي تحكيلي شو حكى أبو جهل وصاحبه "إن عليه طلاوة وحلاوة" وأبصر شو.. أنا بفهمش بهيك قصص!

• هههههه قصدك الوليد بن المغيرة لما حكى : والله إن لقوله الذي يقوله لحلاوة وإن عليه لطلاوة وإنه لمثمر أعلاه مغدق أسفله وإنه ليعلو ولا يعلى وإنه ليحطم ما تحته.

- أيوااااا هي هاي مغدق! هه احكي معي حكي أفهمه واستوعبه..

• حاضر من عيوني يوسف..

معجزة

- مممم شو رأيك نبلش بموضوع معجزة القرآن؟ إنه كيف معجزة؟ وليه ربنا اختار آخر معجزة تكون كتاب مش إشي ثاني ؟ وهيكا..

• طيّب طيّب.. قبل موضوع المعجزة لازم تكون فاهم شغلة.. هسا ربنا سبحانه وتعالى كامل الحكمة.. صح؟

- اه طبعًا صح.. جلّ في علاه.

• كمال حكمة الله عزّ وجل.. تستلزم أن يرسل شرعة ومنهاجًا للناس! يعني كمال الحكمة تقتضي بالضرورة وجود أنبياء ورسل.

- اسمع شايف إنك بلشت تحكي حكي بالفصحى و "تقتضي ويستلزم وأبصر شو.. حبة حبة.. بالله عليك.

• طيب طيب.. هسا هل من الحكمة إنه ربنا يخلق الكون ويتركه هيك! وما يحكيلنا كيف نتصرف وكيف نتعامل مع بعضنا.. وما يوضحلنا ليه نحن موجودين.. ووين رح نروح بعد الموت.. وشو معنى هالحياة؟؟

- أكيد مش من الحكمة..

• تمام عشان هيك ربنا اختار ناس معينين وأرسلهم للبشرية حتى يوضحوا

هاي الأمور للناس.. وكلفهم بتوصيل الرسالة.. وأرسل معهم أدلة بتثبت نبوتهم وإنهم مرسلين من عند الله.. فمثلًا عيسى عليه السلام كان بشفي المرضى ويحيي الموتى بإذن الله.. ومثلًا سيدنا موسى كانت العصى بتتحول لحيّة وهكذا!

- اهّـــا هون سؤالي.. ليه آخر معجزة كانت كتاب مش إشي من هاي الشغلات؟

• لإنه كل المعجزات الماضية كانت بتعتمد على الحس! يعني بتشوفها وبتحسها بحواسك! لكن مع سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم اختلف الامر.. كونه آخر نبي وآخر رسالة.. فربنا اختار إنها تكون معجزة "عقليـــة" مش بس إشي حسي بشوفه مرة وخلص.. إشي كلما أقبل عليه بكتشف إشي جديد ومعنى جديد وفلسفة جديدة.

إشي بلاقي فيه اجوبة أسئلتي عن هاي الحياة..! عن الموت.. عن الخير والشر والصراع بينهم.. عن الأمم السابقة.. عن سنة ربنا في الكون.. عن كل إشي!

- يا الله...! عفكرة.. عشان هيك كان للنبي صلى الله عليه وسلم معجزات حسية زي إنه يشفي المرضى أو يبارك بالأكل أو زي الإسراء والمعراج.. لكن المعجزة المستمرة هي القرآن!

• والله إنك بتعجبني.. فهمت هسا ليه كانت المعجزة الأخيرة كتاب.. وأول كلمة فيه اقرأ ؟

- وكمان عشان القرآن صالح لكل زمان ومكان.. صح؟

• آه .وكمان مُصلح لكل زمان ومكان!

عربي!

- يا أخي أنا ما بحب العربي! مش قصدي كل اللغة العربية.. قصدي النحو والإعراب وهاي القصص.. يا الله ما أزنخها!

• ذكرتني بالتوجيهي.. ذاكر لمّا الأستاذ حفّظنا موضوع التعبير وقلنا بتكتبوه زي ما هو ومحل الفراغ بتحطوا عنوان التعبير المطلوب منكم...؟

- هههه أنا اللي ذاكر.. لهسا حافظه.. " خططت بالقلم سطورًا امتلأت بعبق

المعرفة وتسيجت بشباك المنفعة، تلك المعرفة التي تاهت بين السطور.. بعدين فراغ وبنحط فيه عنوان الموضوع " بعدين بنكمل .....

يا أخي جد إنه الأستاذ مش طبيعي، يعني لو حطينا في الفراغ كلمة " بطيخة " كان طلع موضوع تعبير إشي خرافي ههه، بس مع ذلك ما بحب العربي، وهاي مشكلتي اللي جاي أحكيلك عنها..

• يعني قصدك إنه بتحس إنه علاقتك مع القرآن مش ولا بد، لأنك ضعيف بالعربي؟ والإعراب وغيره؟

- يعني تقريبا اه، كثير مرات بحس في كلمات صعبة، وبحس لو إني بفهم عربي منيح وشاطر فيه، كان علاقتي معه أحسن.

- هسا شوف أكيد أكيد إنه الواحد اللي بفهم بالعربي والإعراب والنحو بكون أكثر قدرة على التعامل مع القرآن من اللي ما بعرف.. بس أوعك تفكر إنه فهمك للقرآن متوقف على هاي النقطة..

- ولّا؟!

• هسا شوف الشيطان حريص كل الحرص إنه ما تقرب عالقرآن، وبحاول يحطلك حواجز كثيرة، طيب اسأل حالك سؤال، هي في ناس بقرأوا ترجمة القرآن بلغتهم والقرآن بغيّرِهُم! كيف صارت؟

- آه والله صح.. في برنامج حضرت منه أكم حلقة " بالقرآن اهتديت " كان يجيب كثير قصص ناس زي هيك.. وكنت أستغرب!

• شفت إنه الشيطان بس بعقّد الموضوع قاعد وبحطلك حواجز

- يخرب بيته -___-!

• هي مثلًا إنت لما تقرأ آية: {وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ} (البقرة: ١١٠)

إنت بتقدر تفهم معنى الآية لحالك بدون ما تكون بتعرف إنه "ما" كلمة شرط، و"تقدموا" مجزوم لأنه فعل الشرط،

و"تجدوه" مجزوم لإنه جزاؤه..

صح؟

- ولا إشي ، هيّك شاطر بالعربي !

• ييي يوسف أنا بسألك عن الفكرة مش عشان أورجيك إني شاطر بالعربي، ركز معي بالله عليك!

- آه آه صح.. فهمت والله

طيب وشهواتي؟!

• عفكرة يا شاطر والله ما إلها دخل.. والله والله!

- إنت شو بفهمك.. يعني مش لإني سألتك أكم سؤال تعملي فيها الفهمان..

• والله مش عامل فيها الفهمان.. بس صدقني ما دخل إنه إذا عندك ذنوب إنك ما تفتح القرآن أو تحكي إنه لما أبطل ذنوب بفتح القرآن.. مين فينا ما بغلط ؟!

- اسمع إنت جد مش راضي تفهمني! أنا ما بحب أكون منافق، إنو أغلط وأذنب، وبعدها بكل ثقة أروح أفتح القرآن.

• شو دخل إنك تكون منافق! إنت مالك؟

- أيوا، اشتغل فيّ إنت..

• اسمع أنا بتفق معك إنه إلي عندو ذنوب أكيد ذنوبه رح تكون حاجز كبير عن إنه يتدبر القرآن بالشكل المطلوب.

- أيوا شفت أنا هيك قصدي، شفت إني بطلع منافق!

• لا حول ولا قوة الا بالله! وكّـ ما دخل، شغل مخك مشان الله

- اسمع، اختصرني جد بحكي! أنا غلطان إني سألتك، أقلك إنت صح وأنا غلط، إنت فهمان وأنا بفهمش، حلّ عني!

• طيب سلام..!

- استنى شوية!

• نعم

- ممكن أنا مش عارف أشرحلك شو شعور الواحد لما يغلط! أصعب شعور بالدنيا إنك تحس حالك ضعيف وإنك مش مسيطر على حالك!.

أصعب شعور إنك تحكي يا رب هاي آخر مرة وترد ترجع لنفس الغلط، أنا بعرف إنه ربنا ما بمل من التوبة، بس أنا والله مليّت حالي! صرت أحس حالي جد منافق! ولا مرة صدقت عهدي مع ربنا!

وبتيجي بتحكيلي هذا مش نفاق! وإنه افتح المصحف عادي!

• هسا إنت ليه ما تحاول تحسبها بالعكس؟!

- كيف يعني؟!

• يعني بدل ما تحكي إنك ما رح تقرأ القرآن إلا لما تترك ذنوبك وأغلاطك، ليه ما تحكي أنا بدي أقرأ القرآن عشان أترك ذنوبي وأغلاطي!

- بصير؟

• ليه معناته آيات التوبة والمغفرة والرحمة والعفو بكل القرآن!

- آسف إني صرخت عليك، ادعيلي! سلام!

• يا للقلوب المنكسرة

يا للقلوب المنكسرة!

قولًا ثقيلًا !

• شو بتعمل؟!

- قاعد بشوف إذا آرك جاوب على سؤالي عالآسك؟

• ليه شو سألتهم؟

- بعتلهم : آرك هسا عادي إنه الواحد ما يستشعر حلاوة القرآن أول مرة ولا ثاني مرة ولا سابع مرة حتى، يعني متى ممكن أوصل شعور إنه يكون جزء من حياتي وما أقدر استغني عنه؟!

فجاوبوني :

شكرًا لسؤالك ^^

بصراحة ما تتوقع إنه بيوم وليلة رح يصير القرآن جزء من حياتك و صعب تستغني عنه!

الموضوع بدو جهد وتعب! بس استنى شوي، مش الجهد والتعب بالمعنى السلبي، لا؛ الجهد والتعب اللي بفتحلك آفاق جديدة بحياتك، ونظرة جديدة لحياتك!

مش في ناس بحكوا اللي بيجي بسرعة بروح بسرعة! في المقابل اللي بيجي بتعب وجهد وقوة صعب يروح بسرعة!

ممكن عشان هيك ربنا وصف القرآن: {إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا} (المزمل:٥) ... ثقيلا ؟

القرآن في مبناه مش ثقيل، بالعكس ميسّر للذكر، لكنه ثقيل في ميزان الحق، ثقيل في أثره في القلب.

{لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ} (الحشر:٢١)

هذا الفيض من النور والمعرفة.. استيعابه ثقيل! يعني بدو جهد، وبدو قوة !

عشان هيك ربنا يقول في القرآن: {يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ} (مريم: ١٢)

إذا ما تعاملت معه بقوة.. ما رح يعاملك بقوة!

بس إلزم حالك بورد يومي، وإبعد التلفون عنك أهم إشي!

وحاول تقرا الآيات كإنك بتوشوش حالك وبتهمس جواتك!

حاول استشعر إنك إنت المخاطب بالكلام!

مثلًا : جرب مر على آيات من 61-65 بسورة الإسراء، وتخيل هالمشهد الملحمي!

أو مر على آيات : من 139-145 سورة آل عمران، وشوف ما أحلى المواساة!

أو مر على آية 54 من سورة الأنعام.

راح تكتشف إشي عجيب!

وشكرًا لسؤالك مرة تانية ^^

ليه ربنا ما فسّر القرآن؟!

- يحيى في شغلة محيرتني؟!

• ما شاء الله عليك يوسف، على هالعلم اللي بنزل عليك بس بساعة المحاضرة!

- له له يا مولانا الشيخ، بدل ما تقول خليني أكسب فيه أجر هالشب، وأجاوبه على أسئلته؟

• يا عمي ما حكيتلك ما بدي أجاوبك، بس مش بوقت المحاضرة بتحكيلي عندي أسئلة والحقني وأبصر مالي؟

- هذا بقلك في مقولة لـ محمود درويش: "ما أجمل تلك الساعة التي تقضيها خارج المحاضرة بينما أقرانك في داخل المحاضرة يتثاءبون!"

• آه، قلتلي محمود درويش ويتثاءبون!

- آه قرأتها على صفحة أقوال المشاهير والعظماء!

• طيب بتعرف غاندي شو بحكي؟

- شو؟

• حلّ عني!

- بتتخوث؟!

• إنت اللي بلشت تتخوث، قال بينما أقرانك يتثاءبون! يلا هي راحت المحاضرة. شو سؤالك؟

- هسا ليه ربنا ما فسّر القرآن؟ قصدي إنه ليه ما نزل على سيدنا محمد تفسير للقرآن، مش ممكن أسهل علينا؟ بدل ما كل مرة نقعد نفكر ونتأمل ونقرأ تفاسير وغيره؟!

• حلو.. مش ممكن يكون أسهل علينا، لا أكيد رح يكون أسهل علينا..

- طيب، بسألك ليه قاعد؟!

• ببساطة إنه القرآن لو نزل معاه تفسيره رح يكون في مشكلة!

- جد؟ شو هي؟

• إنه رح تقرأه مرة وحدة بعدين خلص، مهو خلص عارفين تفسيره وعارفين شو الحكمة من السورة وشو الدروس المستفادة من كل سورة وخلص!

أما حاليًا فالقرآن في كل لحظة في كل ثانية بقدملك معنى جديد، وإشارة جديدة، وتفسير جديد، بخليك تشعر إنه حاليًا عم بتنزّل عليك، والغريب إنك ممكن تتأثر بآية غير الآية اللي أنا بتأثر فيها، وكل واحد فينا بيشعر إنه الآية الفلانية فيها رسالة وإشارة اله، ممكن مرات نفس الآية إنت بتشوفها من ناحية وأنا من ناحية مختلفة تمامًا.

أما لو تفسر، خلص نفس المعنى نفس الإشارة، نفس الفكرة، بنشوفها مرة وحدة وبس وما بتتجاوب مع متغيرات حياتنا!

عشان هيك ممكن بلحظة توبة بتلفت إنتباهك آية: { وَإِنِّي لَغَفَّارٌ لِّمَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا ثُمَّ ٱهْتَدَىٰ } (طه: ٨٢)

بلحظة يأس بتبكيك آية: { وَلَا تَاْيْـَٔسُوا مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ } (يوسف: ٨٧)

بلحظة سؤالك عن الحياة، بتجاوبك آية : { ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْغَفُورُ } (الملك: ٢)

في كل لحظة، بتلاقي القرآن بجاوبك، وبخليك تحكي بينك وبين حالك : أي والله هالآية كأنه أول مرة بقرأها!

- ياه ، شكرًا! جد شكرًا!

هجرا

- يمّة

• نعم يمّة، خير؟

- لا ولا إشي بس هيك حبيت أقلك يمّة.

• بالله جد؟ مالك هالأكم يوم صاير منيح وآدمي.

- الله يسامحك، يعني أنا قبل ما كنت آدمي!

• لا مش هيك قصدي، بس حاسيتك متغير إنه فجأة بتكب الزبالة لحالك بدون ما أطلب منك، وبتلم للصحون لما انخلص أكل لحالك، يعني مش عوايدك يا حبيبي؟

- لا مهو أحكيلك شغلة، أو أقلك.. خليني أسألك سؤال؟

هسا إذا قرأتي آية : { وَقَالَ ٱلرَّسُولُ يَٰرَبِّ إِنَّ قَوۡمِي ٱتَّخَذُواْ هَٰذَا ٱلۡقُرۡءَانَ مَهۡجُورٗا } (الفرقان: ٣٠)، شو مفهومك أو تصورك لهجر القرآن؟

• اسمع.. أنا مش متصورة إنك بتحكي بهاي الطريقة وبتسأل هيك أسئلة! جد مالك ؟

- ييي أو بدون يييييي آسف، بس جاوبيني جد؟

• يعني بعتقد إنه هجر القرآن إنه ما نقراه، وإنه نقعد أسابيع وأشهر بدون ما نفتحه.

- صح كلامك، بس في معنى أهم وأعمَق..

• شو؟

- إنه هجر القرآن مش بس إنك ما تقراه، إنك ما تعمل شو موجود جواته، فعادي ممكن تلاقي حد كل يوم بقرأ قرآن، بس ما بتعامل معه كشيء تطبيقي ينعكس على حياته، فهذا بكون هاجر للقرآن حتى لو بصبح وبمسي عليه!

• حلو، الله يرضى عنك شو فهمان.

- عشان هيك ممكن بعد آية هجر القرآن بصفحات بتيجي صفات عباد الرحمن! وكأنها إشارة من ربنا إنه اللي ما بكون حريص على صفات عباد الرحمن وتطبيقها بكون هاجر للقرآن.

فعشان هيك بتشوفيني صرت أضب الصحون وأكب الزبالة وأساعدك وهيكا، لإنه مش منطق أمر على كل آيات الوالدين وأنا ما بطبق إشي منها، بس يمة بدي أحكيلك شغلة.. هسا قد قد ما كنت حريص إني أكون منيح وبساعد وعامل فيها الابن المرضي، صدقيني ممكن أنسى كل هذا لما أشوفك عاملة عدس! يمّة والله.. العدس شوربة مش طبخة! بالله عليكي :\ !

• ولك احكي الحمد لله غيرك مش ملاقي يوكل لقمة، كمان قوم اشطف المطبخ ما دامك صاير فهمان وبتنظر!

- يمّة، اتفقنا للزبالة وللصحون، مش شطف كمان!

• الله يعوض عليّ بـــس!

اصطفينا من عبادنا!

• إسمـع..

- سامع..

• إذا قلتلك هسا إنه ربنا اصطفاك من بين الناس؟ شو موقفك؟!

- استغفر الله يا زلمة! مالك؟

• ما مالي إشي، بسألك سؤال عادي قاعد؟

- لا مش سؤال عادي، لإنه كيف ربنا بدو يصطفيني من بين الناس، هو أنا كاين نبي؟!

• لا مش نبي طبعًا، بس ما دخلها عادي ممكن تكون مصطفى من ربنا وإنت مش نبي!

- إسمع، الواضح إنك بلشت تخبص شوي، وشكلك استغليت فيها إني غشيم شوية وسقتلي فيها الشيخ والفهمان وإنك أبو التأملات والتدبر!

• الواضح إنك مش قاعد بتتدبر القرآن زي ما اتفقنا! افتح سورة فاطر آية 32!

- استنى شوية!

{ ثُمَّ أَوْرَثْنَا ٱلْكِتَٰبَ ٱلَّذِينَ ٱصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا ۖ فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِۦ وَمِنْهُم مُّقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌۢ بِٱلْخَيْرَٰتِ بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَضْلُ ٱلْكَبِيرُ } (فاطر:٣٢)

• شو طلع معاك؟!

- استنى شوية.. هسا الي فهمته إنه ربنا أورَث الكتاب للناس اللي اصطفاهم صح؟

• صح.. بس كمل الآية

- منهم ظالم.. منهم مقتصد.. منهم سابق بالخيرات..!

• آه شو فهمت؟!

- مممم فهمت إنه ربنا أَوْرَث الكتاب للناس الي اصطفاهم وهمة 3 أقسام: ظالم أو مقتصد أو سابق بالخيرات!

بس مش فاهم بصراحة كيف إنه ظالم لنفسه وربنا اصطفاه؟!

• الفكرة إنه ربنا بحكيلنا مع كل تقصيركم وظلمكم لنفسكم في كثير من الأوقات، وهجركم لكتابي، لكن رح أضل أصنفكم من الناس اللي اصطفيتهم بإني أورثتهم هالكتاب! وممكن كمان رسالة إلنا إنه كل واحد يشوف حاله وين من هالتقسيمة! وإنه يجتهد قدر الإمكان حتى يكون من الناس السابقين بالخير دائمًا!

ليدّبروا آياته!

• بتعرف يا يوسف شو مشكلة الناس مع القرآن؟!

- شو؟

• إنهم بفكروا إنه العبرة بالقرآن بس نختمه! يعني بس قراءة عادية والعبرة كم مرة تختمه بالشهر!

- طيب شو المشكلة؟!

• المشكلة إنه نظرتنا تكون للقرآن بس نظرة قراءة، ربنا يقول في القرآن:

{كِتَٰبٌ أَنزَلۡنَٰهُ إِلَيۡكَ مُبَٰرَكٞ لِّيَدَّبَّرُوٓاْ ءَايَٰتِهِۦ وَلِيَتَذَكَّرَ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ} (ص: ٢٩)

يعني علّة نزوله التدبر!

- طيب شو يعني تدبر؟!

• مممم يعني إنك تتأمل وتفكر وتنظر إلى ما وراء الآيات وتحاول تفهمها، وتفكر كيف ممكن تطبقها في حياتك.

- صح مش إنه اقرأ قراءة سطحية وعابرة بدون لا فهم ولا معنى..

بتعرف يحيى، خطر في بالي شغلة، القرآن هو الكتاب الوحيد في العالم اللي بنقرؤه بدون فهم وتدبر،

يعني عمره خطر في بالك إنك تعطي كتاب لواحد ويسألك اقراه بفهم ولا بدون؟!

لإنه المنطق بحكي أكيد بفهم، بس للأسف مع القرآن واقعنا غير.

• الله المستعان يا صاحبي!

وترى القرآن ما ترك إلنا ولا عذر إنه نمر عليه بدون فهم وتدبر، لإنه بخاطبنا بكل الأساليب

كم قصة و أسلوب و طريقة جابلنا القرآن!

يعني كم مرة حكالنا يا عبادي..

و كم مرة استخدم أسلوب ترغيب..

و كم مرة حكالنا عن نعيم الجنة.

كم مرة جابلنا قصص.

و حتى كم مرة عادلنا القصة لنعرف و ندرك أكثر!

و كم مرة استخدملنا أسلوب ترهيب و ذكرلنا سبحانه سوء عذاب جهنم..

و كم مرة ذكرلنا ايش صار بالأقوام الفاسدة..

و كم مرة حاورت آيات القرآن عقلنا.. و كم مرة وصلت لقلبنا !

يعني بكل الطرق و بأي مزاج عندك رح تلاقي خطاب يناسبك بالقرآن.

بس يا ريت لو نعيره اهتمامنا.. والله حياتنا غير تتغير.. والله!

لتشقى!

• يوسف.. قبل ما أنسى لازم تعرف إشي..

احنا في زمن صعب، والشهوات مش تاركيتنا بحالنا، لدرجة إنه صرنا نحس إنه مستحيل نقدر نتركها، وأظن إنه هالشعور من أسوء الأشياء اللي ممكن يحسها الإنسان في حياته!

والله الشهوة ذلّ.. والله إنك تتعلق بإشي غلط، إشي بوجع القلب..

بس أنا حاب أحكيلك إنه القرآن سبب كبير إنه ينقذنا من هالذل، سبب كبير إنه ينتشلنا من شهواتنا ورغباتنا.. عشان هيك في أول سورة طه :

{ مَآ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكَ ٱلۡقُرۡءَانَ لِتَشۡقَىٰٓ } (طه: ٢)

هذا القرآن مش لشقاءك..

حتى شوف استخدم ما النافية! يعني كإنه ربنا بيحكيلنا متى ما كنت شقي فأكيد القرآن مش معك!

والرابط العجيب إنه بآخر السورة :

{ وَمَنۡ أَعۡرَضَ عَن ذِكۡرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةٗ ضَنكٗا } (طه:١٢٤)

واعرف يا صاحبي، كلما قويت علاقتك مع القرآن بتكون إنت أبعد عن الشقاء وذل المعصية والشهوة!

وكلما قصرت معه، بتكون الشهوة استمكنت منك أكثر فأكثر.

خلي هاي الشغلة حلقة بذانك .

رسالة من يوسف إلى يحيى!

ما خطرلي إني ممكن أكتب رسالة لحد في يوم من الأيام..

بس ممكن اللي صار بيني وبينك من حورات اضطرني لهذا الإشي.

وممكن قررت إني أكتبلك لإني حاليًا بمر في حالة مشاعر جياشة "الله وكيلك"،

وحسيت إني لو بدي أحكيلك هذا الحكي وجهًا لوجه ما رح أقدر أعبر بالشكل

المطلوب، خصوصًا إنك كثير من المرات بتكون مستفز شوية وأحيانًا مروّق زيادة عن اللزوم، فقلت بيني وبين حالي ما بزبط أواجهك، بلاش يقلب الموضوع مسخرة وضحك أو ينتهي بعبارة : لشو بدك توصل.. عزومة مش عازمك؟

عشان هيك قررت أكتبلك، مع علمي المسبق إنه إحنا شعب مش شغل هيك قصص ولا حول ولا قوة إلا بالله..

حبيت أحكيلك شكرًا، آه شكرًا على كل إشي!

ما كنت بتصور بيوم من الأيام إني رح أكسر الحواجز بيني وبين القرآن!

ما كنت أتصور إنه رح ييجي يوم ما أقدر فيه أستغني عن وردي القرآني..

صحيح إنه الموضوع لسه بدو جَلد وصبر ومتابعة أكثر وأكثر، بس أنا مبسوط عالإنجاز المبدئي

وأحكيلك إشي، آسف إني كثير مرات كنت أزعجك! أو ما أجاوبك بأسلوب مناسب، بس يعني إنت كمان بتقهر وكثير مرات بحسك بارد أعصاب في مواقف لا يحتمل فيها إنه تكون بارد أعصاب، ولا أقلك مش آسف! ههه

بتعرف شغلة، خطر ببالي حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم لما جاءه واحد وقلو إني أحب فلان!

فالنبي جاوبه هلّا أخبرته! وبما معناه بالأردني : جاي تحكيلي إلي!! قوم إحكيله إله! ههه

اللهم صلِّ على حبيبنا محمد، فأنا انطلاقًا من هذا الحديث حاب أحكيلك إني بحبك في الله.

وآخر إشي، في لحظة من لحظات النكد اللي كنت عايشها الفترة الماضية، فتحت المصحف ولقيت رسالة من ربنا إلي! كان فيها بواسيني بقربك إنت، آه إنت ..وبحكيلي: {سَنَشُدُّ عَضُدَكَ بِأَخِيكَ} (القصص:٣٥)

هنا ينتهي حوار يوسف ويحيى ٨٨

دير بالك!

إذا حكيتلك إنه سهل الواحد يتخلص من شهواته اللي سيطرت عليه، بكون بصراحة مش منصف معك.

أظن إنه مرة حكيتلك إنه الموضوع أشبه بصراع حتى الموت.

صراع مع نفوسنا وشهواتنا ورغباتنا وأهوائنا

وفكرة الصراع فيها جُهد و صبر وإرادة، وفيها جهاد

وإلى حين لحظة النصر والخلاص

دير بالك تحرم قلبك من القرآن

دير بالك تحرمه من آيات الأمل برحمة الله

دير بالك تحرمه من {مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ} (الضحى: ٣)

ما تحرمه من دعاء يونس {لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبْحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ} (الأنبياء: ٨٧)

ولا من اعتراف موسى {رَبِّ إِنِّي لِمَآ أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ} (القصص: ٢٤)

ولا من مناجاة آدم وحواء {رَبَّنَا ظَلَمْنَآ أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلْخَٰسِرِينَ} (الأعراف: ٢٣)

ودعاء لوط {رَبِّ نَجِّنِي وَأَهْلِي مِمَّا يَعْمَلُونَ} (الشعراء: ١٦٩)

{۞ وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥٓ أَنِّي مَسَّنِيَ ٱلضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ} (الأنبياء: ٨٣)

وهمهمات يعقوب

{وَلَا تَاْيْـَٔسُوا مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَٰفِرُونَ} (يوسف: ٨٧)

يا.. ما تحرم قلبك..

كل إشي!

بالنسبة إلي كان منظر الأم في مستشفى الحسين للسرطان وهي ماسكة دموعها قدام بنتها اللي عمرها 5 سنوات من أكثر المواقف المؤلمة والصادمة في حياتي!

كانت بتحكيلها إنه رح يطلعلك شعر أحلى.. وراح نشتريلك إلي بدك إياه!

يبدو إنها كانت تحكي مع بنتها قبل جرعتها الكيماوي الأولى!

ممكن كمان موقف هديك البنت.. أظن عمرها ما بتجاوز 25 سنة.. لما عملت حادث مروّع قدامي.. وقتها لما نزلنا نحاول نطلعها من السيارة وكانت قاعدة بتلفظ أنفاسها الأخيرة..رن تلفونها بالصدفة.. قام واحد وأخذ التلفون وكان يبدو إنه أهلها الي برنوا.. فقال : حد يرد يا جماعة..!

الكل كان ساكت.. ولا حد بادر إنه يرد عالتلفون..!

يخوان..حد يرد بقلكوا!

ما أظن حد فينا كان بسترجي يحكي لأهلها إنه بنتكم فارقت الحياة!

فكرة إنه في كل فصل بنسمع عن طلاب انتقلوا لرحمة ربنا!

إما بمرض أو حادث أو فجأة.. كانت فكرة صادمة بالنسبة إلي كمان..!

كل المصايب والكوارث والحروب والأمراض والفقر والموت الي بنشوفه في هالعالم..

خلاني في حالة ذهول استمرّت فترة طويلة!

ما كنت فاهم إشي.. كانت فكرة إنه طيب ممكن المرة الجاي أكون أنا الطالب اللي رح ينزلي نعي على صفحات الجامعة وإنه الناس تترحم علي.. وممكن وقتها النعي تاعي يجيب ألف لايك وألف كومنت الله يرحمه.. بس في النهاية أنا متت!

طيب شو معنى حياتي اللي عشتها!

مش عارف..

جد مش فاهم إشي!

كنت محتاج إشي يفهمني.. يوضحلي.. يشرحلي.. يجاوبني.. بدي أي إشي مشان الله!

وصرت أحكي بيني وبين حالي اسأل شيخ الجامع... لا لا مش رح يفهمني.. أو ممكن يقلي هاي وساوس شيطان!

طيب احكي لأمي.. رح تحكيلي خلي ستك تقرأ عليك!

صحابي.. للأسف رح ياخدوها الشغلة مزح!

ممكن الإشي اللي كان يوصف حالي آية: {حَتَّىٰٓ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ ٱلْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ}

(التوبة: ١١٨)

كانت فكرة غريبة إني ما لقيت ولا تعبير يعبّر عن حالتي إلا آية من القرآن كنت مارق عليها مرور الكرام!

وهذا اللي خلاني احكي بيني وبين حالي.. أبصر ممكن الاقي آيات تانية تعبر عن حالتي زي ما هالآية عملت.. أو على الأقل تجاوبني على جزء من الأسئلة اللي عندي؟!

يا الله القرآن!

الموت..الحياة.. الحق.. الباطل.. الصبر.. البلاء.. الشيطان.. الملائكة..الجنة.. النار.. الأمم السابقة.. الشر.. الخير.. الحكمة.. وكل إشي!

آه والله كل إشي!

مع الوقت القرآن علمني كيف أستقبل فكرة الألم و الموت.. بنفس الحماس والشغف اللي بستقبل فيه فكرة الحياة!

منافق!

زمان كنت أفكر حالي منافق!

ممكن لإني ما كنت أتأثر لما أسمع دروس اللي بكون في أولها صدى صوت : الموت الموت الموت! مع صوت ناس بصرخوا..

أي نعم كان يخفّ عقلي ، بس ثاني يوم أصبّح ولا كإني سامع إشي، وأصلًا تكون

رايحة علي صلاة الفجر كمان!

وأرجع ثاني يوم أسمع كمان درس، ونفس الإشي يخف عقلي، بس برضو أصبّح عادي وتروح صلاة الفجر.

مش لا سمح الله بعترض عكل الدروس؛ بس للأسف كان معظمها هيك، من أبو الناس اللي بصرخوا مع صدى الصوت!

آخر إشي أدركت إني منافق، وفقدت الأمل من حالي إني أكون إنسان منيح..!

المهم مرت الأيام فقررت مرة وأنا بكامل قواي العقلية أو اللي ضل منها بعد درس الموت، إنه أصير أقرأ قرآن!

أول إشي كان الموضوع بالنسبة إلي صعب.. وكنت أستغفر الله بجر حالي جر حتى أكمل صفحة وحدة " مهو مش منافق وفاقد الأمل من حالي إني اكون إنسان منيح "

مع الوقت بلشت أحس حالي بتحسن شوية شوية، وكانت مرات آية وحدة كفيلة إنها تصنع يومي، وحابب أشاركم بشغلة خرافية!

القرآن مليان حوارات !

فقررت إني أقحم حالي في كل هالحوارات وأعيشها بكل تفاصيلها!

راح عليكم كيف آيآت المواساة نزلت على قلوب الصحابة بعد معركة أحد!

ولا لو تشوفوا كيف ربنا جبر بخاطر امرأة جاءت تشكي للنبي صلى الله عليه وسلم من زوجها!

أحلى إشي بالنسبة إلى حوار ربنا مع الملائكة لما خبّرهم إنه رح يجعل في الأرض خليفة!

حوار إبليس مع ربنا خلاني واعي للمعركة والصراع اللي بعيشه في كل يوم!

يا الله سيدنا نوح وهو بنادي على ابنه!

ولا حوار سيدنا موسى عليه السلام مع البنتين في مدين.. يا الله كيف الآية صورت قمة الرجولة وقمة الحياء في موقف واحد!

تساؤلات سيدنا إبراهيم أذهلتني

وهمهات سيدنا يعقوب بكتني

ويا الله ما أحلى دعاء آسيا زوجة فرعون : رب ابن لي عندك بيتا في الجنة ..وكيف إنها اختارت الجار قبل الدار..

ولا آيات التوبة اللي كانت تشجعني أوقف على رجلي بعد كل مرة بوقع فيها

ولا وصايا سيدنا لقمان لابنه اللي وقتها صرت أهز راسي بشكل عفوي وأحكي "حاضر"

{ يَٰبُنَيَّ أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ وَأۡمُرۡ بِٱلۡمَعۡرُوفِ وَٱنۡهَ عَنِ ٱلۡمُنكَرِ وَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ } (لقمان: ١٧)

ورقة وقلم!

من الأشياء اللطيفة في حياتي، ابتسامة الناس الكبار في العمر لما أدخل المسجد!

بحس ابتسامتهم معناها إنهم حابين يكسبوني للدين والمسجد، وإنه يحسسوني إنه وجودي مرحب فيه حتى لو شكلي لا يوحي بالالتزام!

وإنه شايف هينا مناح وبنبتسم إلك ..

طبعًا أنا برد الابتسامة بابتسامة بما معناه : إنه شكرًا على إنه وجودي مرحب فيه بينكم

ياه ، جد شكرًا ..

يعني باختصار أنا الشب الذي لا تظهر عليه علامات الالتزام، مُستقبل ابتسامات كبار العمر، صاحب الوجود المرحّب به داخل المساجد ودور العبادة ..

طبعًا مش دائمًا مرحب فيه، إلا ما يطلعلك واحد او اثنين من جماعة "شو جايبه هاظ؟"

حاب أحكيلكم شغلة سريعة إنه كيف بتعامل مع القرآن؟

أنا مستحيل أفتح المصحف ومش جنبي قلم وورقة، زي كإني بدرس دراسة !

بتعرفوا شو بعمل؟ بحب أكتب الكلمات الي مش فاهم معناها أو الآيات الي حاب أعرف تفسيرها

كثير مرات بسجل أسئلة حابب أعرف إجابتها، وببدأ رحلة مع القرآن لإجابة هاي التساؤلات!

أو بختار موضوع معين وببدا أقرأ القرآن حتى أستخرج معادلة معينة منه بتخص الموضوع اللي اخترته.

مثلًا : الشيطان، بَسجّل كل آيات الشيطان، وبَسجِّل طرقه في التواصل معنا واستراتيجياته لإغوائنا، وبقعد أدوِّر على حلول لطرقه وأساليبه من القرآن!

طبعًا بشكل منهجي وبالاعتماد على العلماء والمفسرين..

جربوها مع أي موضوع بدكم إياه رح تنصدموا!

آه والله.. رح تنصدموا

اهدنا الصراط المستقيم!

كان وقتها منظري بضحّك وأنا قاعد بالجامع!

إنه مين ضل يقرأ الفاتحة قراءة ! مهو الكل حافظها..

ولحد هسا ما بعرف شو كان بتهيألي، المهم وصلت لعند { ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ } (الفاتحة:٦)

صدقوني أول مرة بخطر ببالي إنها دعاء ! بعرف إنه كلنا بنعرف إنها دعاء بس أول مرة بستشعر معناها يعني! أنداري ...

ووقتها سألت حالي طيب كيف بدو يهديني للصراط المستقيم؟ شو الطريقة؟ شو الوسيلة؟ طيب شو المفروض اعمل هسا؟

وفجأة عيني أجت على الصفحة اللي جنبها؛ { الٓمٓ ۝١ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ لَا رَيۡبَۛ فِيهِۛ هُدٗى لِّلۡمُتَّقِينَ } (البقرة: ١-٢)

ببساطة طلع الجواب في:{ ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ }

ومن وقتها ما بمرّ علي يوم.. بدون ما أقرأ من { ذَٰلِكَ ٱلۡكِتَٰبُ } حتى أحصّل شيء من الهدى اللي بخليني على الصراط المستقيم في كل تفاصيل يومي وحياتي!

وبــس :)

الخطوات العملية " القرآن "!

حاولنا من خلال الحوارات الماضية إنه نغيّر تعاملنا التقليدي مع القرآن الكريم، وبنفس الوقت نكسر الحواجز بيننا وبينه، وحتى ننتقل من الكلام لخطوات عملية، راح نكتب خطة عملية في التعامل مع القرآن، كأولى خطواتنا في مواجهة "الشهوة "^^

- اشتري المختصر في تفسير القرآن "مركز تفسير للدراسات القرآنية " واشتري نسخة واهديها لصديقك المفضل حتى تتعاهدوا فيما بينكم إنكم تبدأوا حياة جديد مع القرآن .
- اشتري دفتر فقط للقرآن ..حتى تسجل فيه معاني المفردات وتفاسير الأيات والخطوات العملية اللي اطلعت منها من القرآن وكل إشي بخطر في بالك .
- عاهد نفسك إنه ما يمر يوم بدون قرآن حتى لو بس صفحة وحدة والأهم " التدبر " .
- الموضوع أوله بدو جهد وصبر لكن مع الوقت راح يصير عادة .
- اختار وقت يكون قلبك فيه حاضر.. مثلًا بالليل أو قبل ما تنام أو عالفجر.. وخلي التلفون بعيد عنك. واتذكر القاعدة اللطيفة :

Looking for extra ajr ? Read Quran after Fajr ^_^

- قبل ما تبدأ قراءة خلي عندك ثقة وقناعة إنه الكتاب اللي بين إيديك قادر على تغيير حياتك جذريًا !
- حاول قبل ما تبدأ قراءة : ترفع إيديك وتدعي إشي بتحبه!
- اتفق مع صاحب إلك، أو شلة أصحاب على إنكم تذكَروا بعض دائمًا في القرآن.
- حاول احفظ آيات جديدة ، واقرأها في صلاتك.
- احضر كل فترة وفترة حلقة من برنامج "بالقرآن اهتديت " وشوف قصص لناس كانوا أسرى لشهوات أضعاف شهواتنا وكيف استطاع القرآن يغيرهم ^^



ب

التوبة

{وَٱللَّهُ يُرِيدُ أَن يَتُوبَ عَلَيْكُمْ}



#توبة!

ممكن حد يحكي، طيب مش الأصل بعد ما نخلص كامل الدليل نحكي عن "التوبة " إنه في حال الواحد انتكس مثلًا، فيفترض تكون بالآخر مش هسا !؟
الفكرة إنه التوبة هي جزء من الحل.. وبذكرك بموضوع " الوعي " وتجديد المفاهيم وكسر الحواجز!

فكرة التوبة إذا عرفنا كيف نتعامل معها رح يكون إلها نصيب كبير في مساعدتنا للتخلص من شهواتنا ورغباتنا، وبنفس الوقت هذا ما بيمنعنا من فكرة التأكيد عليها بعد الانتهاء من الدليل العملي.

وبنفس الوقت ضروري نعرف إنه التوبة مش فقط متعلقة بالشهوات، التوبة إشي يفترض يكون حاضر بكل تفاصيل حياتنا، مش إنه ما بنتوب وبنستغفر إلا لما شهوتنا تغلبنا!

وراح نكتشف إنه توبتنا في أمور جانبية " ممكن ما بنكترث إلها " رح يكون إلها تأثير كبير في قبول توبتنا الخاصة بشهواتنا وممكن في مساعدتنا في التخلص من شهواتنا أيضاً..!

بنفس الوقت رح نكتشف إنه الناس بنقسموا أقسام في موضوع التوبة، وراح نحاول نعرف إحنا بأي قسم منهم.. حتى تكون خطتنا قائمة على فكرة الإرتقاء في مراتب التوبة .

وعلى الله نتوكل ونستعين .. ^^

يحب التوابين!

طيّب يا رب...

أنا بغلط وبذنب، وبتغلبني شهوتي، وبستسلم لنفسي، وبرد على شيطاني، وما بستشعر مراقبتك، وبعصيك بالنعم اللي منحتني اياها، وبتخبى من عيون الناس، وبنسى عيونك اللي ما بفوتها شيء، وإنت قادر تقبض روحي وأنا بذنب بس بتمهلني، ومش مرة ولا مرتين ولا ألف..

و مجرد ما أوقف بين إيديك نادم منكسر بتبادِلني الحــــــب!!

آية : {إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ} (البقرة: ٢٢٢)

خلتني أحكي مع حالي، إنه كيف يا رب؟!

وعلى أي أساس! وإحنا أصحاب النفوس الضعيفة، واللي بنتخبط طول وقتنا بشهواتنا ورغباتنا وأهوائنا؟! ممكن مع الوقت أدركت إنه الموضوع متعلق بفكرة " تكرار " التوبة..

فكرة تكرار التوبة وتجديدها في كل لحظة وبعد كل معصية وشهوة .

بتعني لربنا إنه لا زال جواتك خير، وإنك لا زلت مستشعر وجوده في داخلك، وإنك حريص تكون إنسان أحسن والدليل إنك بترجعله، وإنه قلبك لسه ما مات، وإنك ما استسلمت للشيطان تمامًا، وإنه أملك بالله لسه قائم، وإنك مش راضي عن نفسك وعن حالتك، وإنك بتبحث عن الخلاص، والأهم إنك ما يئست من رحمة الله..!

كل هذا بعني لربنا كثير، ممكن عشان هيك صرحلك بهذا الحُبّ!

أكدلي هاي المعاني هذا الحديث المذهل في صحيح مسلم :

عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يروي عن ربه عز وجل قال: **((أذنب عبد ذنبًا فقال: اللهم اغفر لي ذنبي. فقال تبارك وتعالى: أذنب عبدي ذنبا فعلم أن له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب. ثم عاد فأذنب، فقال: اي رب، اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: عبدي اذنب ذنبًا فعلم أن له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب، ثم عاد فأذنب، فقال: أي رب اغفر لي ذنبي، فقال تبارك وتعالى: اذنب عبدي ذنبًا فعلم ان له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب اعمل ما شئت فقد غفرت لك!!))**

بنفس الوقت انتبه!

الشيطان رح يوظف هالحديث بشكل خاطىء، ونفسك الأمارة بالسوء رح توافقه، راح يحاولوا يقنعوك إنه ما دام ربنا بغفرلك بمجرد ما ارجعتله، فشو المشكلة لو ضليتك على شهواتك، وتوب بعد كل مرة بتوقع فيها!

بصراحة الموضوع حساس شويّة، وبنفس الوقت خطير؛ بس أحكيلك على شو بعتمد، بعتمد على الإخلاص جوا قلبك! هل أنت فعلًا صادق في توبتك ونادم عليها أشد الندم؟!

هل أنت لما توقف بين إيدين ربنا فعلا بتكون ندمان ومنكسر ونفسك تتخلص من ذنبك؟!

هل أظهرت لربنا إنك بتحاول تتخلص من شهوتك بس مش قادر؟!

هل شهوتك غلبتك بلحظة ضعف ولا إنت رحت عليها مع سبق الإصرار؟!

آه وفي نقطة مهمة..

هل مرّت عليك لحظة استصغرت فيها ذنبك ، ولا كان ذنبك عظيم بالنسبة إلك؟!

إنت جاوب حالك، وضروري تعرف إشي:

كلما استعظمت ذنبك أمام ربنا، صغر ذنبك عند الله!

وكلما استصغرت ذنبك، عظم عند الله!

ممكن تحكي طيب ساعدني أكون صادق بتوبتي أو شو الإشارة أو العلامة اللي ممكن يتحقق من خلالها شرط التوبة؟!

راح أحكيلك إنك إنت عارف الجواب وما في مسلم ما بعرفه:

- الندم
- العزم على عدم العودة
- الإقلاع عن الذنب

بس أنا حريص ما اجاوبك أجوبة تقليدية زي هيك.. ممكن عشان هيك دليل

التزكية بالمجمل رح يعالج هاي الإشكالات إن شاء الله.. وفي الفصل الأخير من الكتاب راح تلاقي مجموعة أجوبة على نفس فكرة هالسؤال .

وعفكرة سؤالك ذكّرني بمرة من المرات كنت فيها بعيش أسوء أيام حياتي، كنت وقتها بعيد عن ربنا كثير، وبصراحة ما كنت أتوقع إنه ممكن أوصل هاي المرحلة في حياتي..

صادفت وقتها شيخ كنت بعرفه من أيام زمان من أيام المدرسة، كان هذا الشيخ دائمًا يبادرني بسؤال غريب ويحكيلي : كيف حال قلبك؟!

وقتها قلتله: والله يا شيخ مش ولا بد، بس هينا راجيين رحمة ربنا.

حكالي : ندمان؟!

قلتله طبعًا والله كثير ندمان..

الشيخ كان مؤدب وفهمان، وما رضي يسألني طيب ايش مالك؟

بس وقتها باغتني بسؤال وحكالي : شو الندم؟!

بصراحة ما بحب هيك أسئلة.. يعني الندم إشي في داخل الإنسان صعب أوصفه!

حكالي بتعرف شو الندم؟

الندم إنه توقف بين إيدين ربنا وكلك خجل وعار وانكسار وذل..

وإنه قلبك ما يكون فيه مثال ذرة من يأس في رحمة الله..

وتحكيله يا رب : والله لو رجع فيي الزمن ما كنت رح أعمل اللي عملته.. سامحني!

يأس

ذاكرين لما حكينا عن استراتيجات الشيطان كان من ضمنها " غرس اليأس " وقتها حكيتلك :

شفت اللحظة الي صرت تحكي فيها " أنا خلص ما في أمل مني "!

شفت اللحظة اللي حكيت فيها : أنا ربنا ما رح يغفرلي!

شفت لما صرت تحكي : مستحيل في حل لشهواتي..

لما صرت تعاتب حالك : إنه ليه كل مرة بتحكي آخر مرة بس بترجع!

في هديك اللحظات بكون الشيطان قطع شوط مرتب معك، مرحلة اليأس من المراحل المهمة والحساسة للشيطان في صراعه معنا.. فدير بالك!

حبيت أرجع أذكرك لإنه الموضوع مهم أو بالأحرى خطير وبيترتب عليه كثير شغلات..!

بتعرف شو يعني يأس من رحمة الله؟!

يعني إنه ينقطع أملك ورجاءك من رحمة الله.. وهاي كبيرة من الكبائر!

لما ربنا عز وجل يسمي نفسه الرحمن والرحيم والتواب والغفار والعفو وبقية الأسماء الكفيلة تغير حياتك تمامًا!

وبتيجي إنت بكل بساطة :

الله ما رح يرحمني..! الله ما رح يساعدني!

ما في أمل اتخلص من شهواتي!

خلص يئست من حالي!

فقدت الأمل من فكرة التغيير! ... الخ

لحظتها بكون الشيطان قطع شوط مرتب معك، وجهز حالك فأنت على مقربة من إنك تعبد شهوتك، وبالتالي تنحاز لمنظومته على حساب منظومة الحق!

في مقولة خرافية لابن عطاء السكندري :

"من استغرب أن ينقذه الله من شهوته، وأن يخرجه من وجود غفلته، فقد استعجز القدرة الإلهية، وكان الله على كل شيء مقتدرًا"!

لا تقنطوا!!

ما بعرف ليه كل فترة براودني شعور إنه الشهوات سيطرت عليّ تمامًا، وإنه أدمنت على كثير أشياء غلط، ما بعرف ليه براودني شعور إنه ربنا ما رح يرحمني!

أنا ولا مرة كنت صادق بوعدي معه، ولا مرة

كل الدنيا مسكرة بوجهي، بكون قاعد مع الناس وكل تفكيري بحالتي اللي وصلت إلها..

والله ما أنا عارف شو أعمل؟؟

• يا بالله عليك، بالله عليك ما تعيد كلمة إنه ربنا ما رح يرحمني..

يا أخي إحنا شو مصبرنا على هالدنيا غير رحمة ربنا

أحكيلك إشي؟

إذا قرأت القرآن رح تكتشف إنه القرآن بشجعنا على الاعتراف بضعفنا وتقصيرنا في كثير من الأوقات، بنفس الوقت ما بكتفي القرآن بالاعتراف وبشجعك وبوجهك إنك تجاهد نفسك حتى تتغلب على شهواتك، لكن القرآن بصارحك وبوضحلك إنه المهمة مش سهلة وبيربطها دائما بالصبر والإرادة، في الوقت اللي براعي فيه القرآن ضعفك البشري وبحكيلك إنك حتى لو وقعت ارجع من جديد، ودير بالك تتوقف عن المحاولة ودير بالك تيأس وتقنط من رحمة ربنا.. العبرة إنك ما تيأس خليك متذكر!

القرآن بطلب منك إنك تستسلم لله مش لشهواتك ورغباتك وبيحكيلك إنه الاستسلام لله مش قرار واحد أو خطوة وحدة.. بتقدر تحكي إنه أشبه بكفاح مستمر حتى موتك!

ومع كل هالمراحل بكون القرآن يستعرض آيات رحمة ربنا فينا واللي الأصل نعتبرها سلاحنا الأول في كفاحنا المستمر لتحقيق رضا الله!

-كل هذا بالقرآن؟؟

• وأكتر يا صاحبي {قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ} (الزمر: ٥٣)

التوبة من كل إشي.. كل إشي!

اسمعوا..

كنت زمان أفكر إنه بيني وبين إني أكون إنسان منيح ذنب معين، وإنه لو اتخلصت منه خلص حياتي بتصير أحسن عالأكيد.

وأكون معكم صريح إني جد بحاول قدر الإمكان أتخلص من هالذنب وكنت كلما أوقع فيه أرجع أتوب من جديد، لأنه أهم إشي ما أيأس، والله حافظ الدرس.

مرة وأنا قاعد مع شباب الكلية جابوا سيرة بنت في الكلية بإشي مش مناسب وأنا وقتها هزيت براسي إني معهم بالكلام، وبنفس القعدة جابوا سيرة فلان في الكلية واضحكنا عليه، لما خلص دوامي أمي رنت علي بدها أوصلها وبصراحة ما كنت حاب، فقلتلها إني مشغول..

فاضطرت تطلع بتكسي، وطوّلت حتى لقت تكسي وضلت بالشمس!

اتغديت مع صحابي برا وما خطرلي اتصل بأختي اسألها إذا بتحب أجيبلها إشي معي!

ولما روحت حكتلي بيييي لو عارفة إنك مروح كان وصيتك على أكل!

ودخلت على غرفتي وأنا مش مكلّف حالي أحكيلها آسف..

أبوي حمل كيس للزبالة يرميه وهو طالع على صلاة المغرب، وما خطرلي إني أقله عنك يابا، ثاني يوم تأخرت عالمحاضرة وكذّبت عالدكتور إنه في حادث في الطريق وتأخرت حتى يشطبلي الغياب..

في المحاضرة دقيت اللي جنبي إنه شوف فلانة كيف معَجبة على حالها وصرنا نضحك بالعقل..

مع الوقت اكتشفت إنه أغلاطي وذنوبي في يومي العادي وأنا مش منتبه ممكن تكون عند ربنا أكبر من الذنب اللي أنا بعتقد إنه حياتي رح تصير أحسن في حال تخلصت منه!

و أدركت إنه لو قمت من مكاني وحكيت للشباب إنه عيب عليكم تجيبوا سيرة الناس وإنه الأصل نستر عالناس مش نفضحهم، كان ممكن ربنا في مقابلها يسترني يوم القيامة!

إنه أدخل الابتسامة على قلب أختي، وأحمل عن أبوي الزبالة وأقله عنك يابا ربنا يعزك ويكرمك،

وإنه أقول لأمي مسافة الطريق بكون عندك، كانت من الأشياء اللي ممكن ربنا يباركلي فيها يومي وحياتي وعمري..

بتعرفوا ..

أول ما صرت أحس بشعور الندم والذنب عالمواقف اللي فوق وأصير بدي أتوب وأستغفر، تمامًا زي شعوري لما أذنب هاالذنب اللي بعتقد إنه لو تخلصت منه حياتي بتصير أحسن..

ربنا قدّرني إنه أتخلص منه.. وجد صارت حياتي أحسن

بس مش عشان اتخلصت منه لحاله.. عشان تخلصت من أشياء ثانية جنبه

{ إِن تَجْتَنِبُوا۟ كَبَآئِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنكُمْ سَيِّـَٔاتِكُمْ وَنُدْخِلْكُم مُّدْخَلًا كَرِيمًا } (النساء: ٣١)

ومن أدعية النبي صلى الله عليه وسلم واللي أكدت على فكرة التوبة من كل ما يخطر ولا يخطر عالبال :

((اللهم اغفر لي خطيئتي وجهلي، وإسرافي في أمري، وما أنت أعلم به مني، اللهم اغفر لي جدي وهزلي، وخطئي وعمدي وكل ذلك عندي، اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أنت أعلم به مني، أنت المقدم وأنت المؤخر، وأنت على كل شيء قدير))

حال الناس مع التوبة!

يذكر ابن قدامة المقدسي في مختصر منهاج القاصدين أقسام الناس مع التوبة، وبحكي إنه الناس في التوبة عبارة عن أربع طبقات، وقبل ما نستعرض الطبقات من الضروري تحدد لنفسك أي طبقة إنت منهم، ومن الضروري كمان إنه خطتك تكون قائمة على فكرة الارتقاء في طبقات التوبة، وصدقًا هذه التقسيمة رح تساعدك جدًا في تقييم نفسك، ومعرفة تفاصيل طبقتك، والأهم في كتابة خطتك!

الناس في التوبة أربع طبقات :

الطبقة الأولى: تائب يستقيم على التوبة إلى آخر عمره، ويتدارك ما فرّط من أمره، ولا يحدّث نفسه بالعودة إلى ذنوبه، إلا الزلات التي لا ينفك عنها البشر في العادات، فهذه هي الاستقامة في التوبة، وصاحبها هو السابق بالخيرات. وتسمى هذه التوبة: النصوح، وتسمى هذه النفس: المطمئنة، وهؤلاء يختلفون

منهم من سكنت شهوته تحت قهر المعرفة ففتر نزاعها، ومنهم من تنازعه نفسه وهو مليء بمجاهدتها.

الطبقة الثانية: تائب قد سلك طريق الاستقامة في أمهات الطاعات وكبائر الفواحش، إلا إنه لا ينفك عن ذنوب تعتريه، لا عن عمد، ولكنه يبتلى بها في مجارى أحواله من غير أن يقدم عزمًا على الإقدام عليها، وكلما أتى شيئًا منها لام نفسه، وندم وعزم على الاحتراز من أسبابها، فهذه هي النفس اللوامة لأنها تلوم صاحبها على ما يستهدف له من الأحوال الذميمة، فهذه رتبة عالية أيضًا، وإن كانت نازلة عن الطبقة الأولى، وهى أغلب أحوال التائبين، لأن الشر معجون بطينة الآدمي، فقلما ينفك عنه، وإنما غاية سعيه أن يغلب خيره شره، حتى يثقل ميزانه، فترجح حسناته، فأما أن تخلو كفة السيئات، فبعيد. وهؤلاء لهم حسن الوعد من الله سبحانه وتعالى إذ قال : ﴿ ٱلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلْإِثْمِ وَٱلْفَوَٰحِشَ إِلَّا ٱللَّمَمَ ﴾ (النجم: ٣٢) وإلى هذه الرتبة الإشارة بقوله صلى الله عليه وسلم : (إن الله يحب المؤمن المفتّن التواب).

الطبقة الثالثة: أن يتوب ويستمر على الاستقامة مدة، ثم تغلبه شهوته في بعض الذنوب، فيقدم عليها لعجزه عن قهر الشهوة، إلا إنه مع ذلك مواظب على الطاعات، وترك جملة من الذنوب مع القدرة عليها والشهوة لها، وإنما قهرته شهوة واحدة أو شهوتان، وهو يود لو أقدره الله على قمعها، وكفاه شرها، فإذا انتهت ندم، لكنه يعد نفسه بالتوبة عن ذلك الذنب، فهذه هي النفس المسؤولة، وصاحبها من الذين قال الله تعالى فيهم : ﴿ وَءَاخَرُونَ ٱعْتَرَفُوا۟ بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُوا۟ عَمَلًا صَٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا ﴾ (التوبة: ١٠٢) فأمر هذا من حيث مواظبته على الطاعات وكراهيته لم يتعاطاه مرجو لقوله تعالى: ﴿ عَسَى ٱللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ﴾ ، وعاقبته مخطرة من حيث تأخيره وتسوفيه، فربما يختطف قبل التوبة، والأعمال بخواتيمها، فليراقب الأنفاس وليحذر من وقوع المحذور .

الطبقة الرابعة: أن يتوب ويجرى مدة على الاستقامة، ثم يعود إلى الذنوب منهمكًا من غير أن يحدث نفسه بالتوبة، ومن غير أن يتأسف على فعله، فهذا من المصرين، وهذه النفس هي الأمارة بالسوء، ويخاف على هذا سوء الخاتمة.

يا رب سلّم.. يا رب سلّم!

أبو اليسر!

عن ابن مسعود رضي الله عنه (أن رجلًا أصاب من امرأة قبلة فأتى رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له فأنزلت عليه { وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ طَرَفَيِ ٱلنَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ ٱلَّيْلِ إِنَّ ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ ذَٰلِكَ ذِكْرَىٰ لِلذَّٰكِرِينَ } (هود:١١٤)

قال الرجل: ألي هذه؟ قال: لمن عمل بها من أمتي) وفي لفظ: (فقال رجل من القوم: يا نبي الله هذا له خاصة؟ قال: بل للناس كافة). أخرجه البخاري.

صحيح إنه في مين ممكن يفهم الموضوع إنه بهاي البساطة! بس ما ننسى إنه أبو اليسر "اللي نزلت فيه الآية" اجى على الرسول الله عليه وسلم منكسر ذليل حزين على اللي سواه! حتى إنه ذنبه ما منعه يروح عالمسجد ويصلي العصر خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم..

وما سمح لذنبه يحجبه عن طاعات ثانية هو قادر عليها..

ربنا شاف صدقه فنزلت هالآية! وكأنه القرآن هون برجع بأكد على فكرة : أهم إشي ما تيأس، وإنك تزاحم شهواتك بطاعات ثانية !

يا رب.. ممكن إحنا ما أذنبنا ذنب أبو اليسر..

بس امنحنا توبة صادقة كتوبته، ويسر إلنا طاعات نزاحم فيها شهواتنا ومعاصينا!

معارك كرّ وفرّ!

كل مرة بحكي اخر مرة

جد إني بكون ناوي آخر مرة

بس برجع

ما كنت عارف شو أعمل

حسيت إنه خلص ما في أمل أصير إنسان أحسن

وإنه لازم أقنع حالي إنه خلص : هيك حياتك وهيك ظروفك بدك ترضى فيها عجبك ولا ما عجبك

بس كنت دائمًا خايف من فكرة إنه يبطل ضميري يأنبني عالغلط

وكنت أحكي إنه لا لا.. إلا هالشغلة، مستحيل أوصل إلها

بس يبدو إني للأسف وصلتلها! وما بعرف ليه لما وصلتلها ما إجاني شعور الخوف اللي كنت خايف منه

يعني كان الإشي عادي وعادي جدًا كمان

مهو خلص ما في أمل إنه أصير إنسان أحسن

وأصلًا هيك حياتي وظروفي ولازم أرضى فيها.. عجبني ولا ما عجبني

مع كل ما سبق كان الأمل بالله لسة موجود، وإن كنت مش ماخذ أبدًا بالأسباب اللي ممكن تعزز هذا الأمل..

مرة وحدة بس أخذت بسبب واحد من الأسباب، وهو إني اقرأ قرآن، لو بس صفحة باليوم..

وبعترف إنه كان عندي قناعة إنه ما رح اتغير..

وأصلًا شو رح تعمل هالصفحة قدام كمّ هائل من الشهوات والشبهات اللي بواجهها كل لحظة..

هالصفحة، كانت سبب إنه أعيد النظر في كثير شغلات في حياتي..

علمتني إنه القنوط من رحمة الله ذنب! وممكن يكون أكبر من الذنب نفسه اللي بتعمله..

وصحيح إنه ممكن توقع مرة ومرتين وعشرة، بس أوعك تيأس، آخرتك تقوم

هالصفحة خلتني أفهم إنه التوبة إشي غير ما كنت فاهمه ومتصوره..

إنه بس بوست عالفيسبوك أو صورة بروفايل واحد ساجد بمكان عتمة

هالصفحة حكتلي إنه التوبة حالة صراع وحرب ومعارك كرّ وفر

ولازم يتبعها " عمـــل "

وإنه صحيح ممكن تخسر معركة.. بس قوم وتوب من جديد.. وأحسن الظن بالله.. وهو رح يعينك إنك ما تخسر كل الحرب

هالصفحة خلت كل شهواتي اللي ما كنت متصور إني ممكن أتغلب عليها بحياتي

(بَخ)

شيء من الماضي

{ أَلَمْ يَعْلَمُوٓا۟ أَنَّ ٱللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ ٱلتَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِۦ وَيَأْخُذُ ٱلصَّدَقَـٰتِ وَأَنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ ﴿١٠٤﴾ وَقُلِ ٱعْمَلُوا۟ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ } (التوبة: ١٠٤)

من ذلّ الشهوة إلى عز الطاعة

كان بحكي معي بعفوية ما صادفتها بحد غيره وبحكيلي :

اسمع أنا جربت الشغلتين

جربت شعور إنه أحكي هاي آخر مرة بس للأسف أرجع

وشعور إنه الشهوة تتحكم فيي مش أنا أتحكم فيها

ويا الله شعور إنه ما يكون عندك لا إرادة ولا صبر ولا عزيمة إنك تحكي للغلط لأ

جربت شعور الاستسلام والانقياد والندم والحسرة في كل مرة بغلط فيها

ممكن أصدق كلمة بتعبر عني : الذلّ..

آه والله يا صاحبي.. ذلّ

صفن شوي وحكالي :

بس جربت شعور إنه اصحى من النوم بالبرد وأصلي الفجر بالجامع..

يا الله كلمة الله يرضى عنك من ختيار ناولته مصحفه ما أحلاها

ولا شعور عيلة محتاجة تدعيلي بعد ما وصلتلهم تبرعات

مش رح أقدر أوصفلك شعور إنه امسك المسبحة قبل ما أنام وأصير أستغفر

ولا شعور إنك تمشي بحاجة أخوك المسلم حتى تقضيله إياها

مش عارف شو الكلمة اللي بتعبر عني وقتها.. بس هي عكس هديك تمامًا

آه والله عكسها تمامًا.. ممكن شعور عزّة

ومن وقتها يا صاحبي وأنا واعي لطبيعة الصراع اليومي اللي بعيشه

عشان هيك أخذت على نفسي عهد إنه أزاحم كل لحظات الذلّ بلحظات عزّة

وكل لحظات الشهوة بلحظات طاعة

لعل وعسى تيجي اللحظة اللي ربنا ينظر فيها لحرصي وصدق نيتي

وينقلني فيها من وحشة الذنوب لرحابة الإيمان

ومن ذل الشهوة لعز الطاعة

هذا رجائي وأملي فيه مُحب التوابين!

فأدخل نفسك يا بني في زمرة هذه الياء!

قال له شيخُه : يا بُني..

أتدري ما سِـرّ تلك اليـاء؟

قال وما تلك اليـــاء التي تَعني يا شيخنا؟

قال يا بُني : انظر إلى كرم ربك سبحانه وتعالى

يَقطَعُ العبد صِلَتَه بربه.. ويُدبر عنه.. ويَشرُد بـعـيـدًا في بيداء الغفلة والوحشة والذنوب والآثام..

فيجد نداء الرب.. نداءًا عجيبًا..

{قُلۡ يَٰعِبَادِيَ }

ثم قال له يا بني :

قطعوا صِلَتهم به ولم يقطع صِلَته بهم..

فقال لهم ذلك النداء : قل يا عبادي..

بتلك اليـــاء.. يـاء النسبة إليه..

فأدخِل نفسك يا بُني في زُمرَةِ هذه اليــاء واستَـظِـلَ بها..

تجد بركتها وأنوارها..

لـــ وجدان العلي.

فورًا!

في فكرة لازم أبدًا ما تغفل عنها في موضوع التوبة، ألا وهي فكرة : التوبة فورًا!

يعني إذا حصل وغلبتك شهوتك دير بالك تحط في بالك إنه خلص بستغفر بكرة.. أو بعدين..

صدق توبتك أمام الله بعتمد على فوريتها.. لأنه مسارعتك في التوبة فيها معنى اللجوء والندم والمبادرة للتصحيح!

وتسويفك للتوبة فيها معنى التأخير والاستهتار واللامبالاة .

وشوفوا هالحديث اللي بأكد نفس المعنى والفكرة :

(إن صاحب الشمال ليرفع القلم ست ساعات عن العبد المسلم المخطئ أو المسيء، فإن ندم واستغفر الله منها ألقاها، وإلا كتبت واحدة).

وفي حديث ثاني مهم جدًا :

قال النبي صلى الله عليه وسلم :

(ما من عبد يذنب ذنبا فيتوضأ فيحسن الطهور، ثم يقوم فيصلي ركعتين ثم يستغفر الله بذلك الذنب إلا غفر الله له).

خطواتك العملية "التوبة"

حاولنا في الصفحات الماضية على شكل مقالات متنوعة إنه نأكد على عدة أمور مهمة في موضوع التوبة، باعتبار التوبة بتشكل جزء كبير جدًا في موضوع تغلبنا على شهواتنا..

الصحفات الماضية كانت أشبه بـ فقه التعامل مع الذنب..

تعلمنا منها فكرة إنه اليأس ممنوع!

وفهمنا مداخل الشيطان علينا..

وحكينا فيها عن واقعية هالدين واللي براعي النفس البشرية وأخطائها.

واتفقنا على فكرة التوبة فورًا.. وعلى فكرة التوبة من كل الذنوب مش فقط ذنوب الشهوة.

وكخطوات عملية بنحكي :

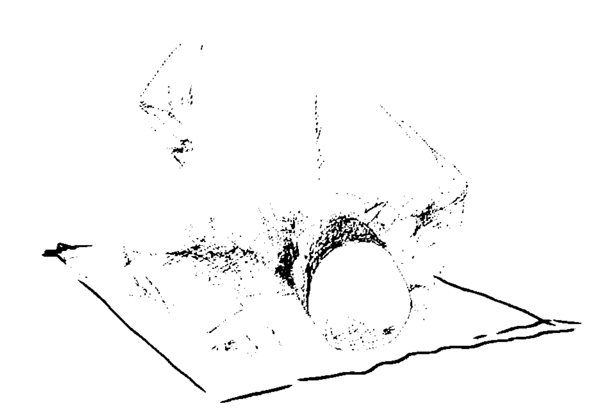
- **اقرأ سورة التوبة.. واحضر بعدها على اليوتيوب حلقة بعنوان : لا نأسف على الإزعاج قصة حب.**
- **توضأ وصلي ركعتين واستغفر ربنا بعد كل مرة بتذنب فيها! «ضروري جدًا»**
- **حاول احصر ذنوبك الجانبية غير الشهوة واحرص على التوبة منها مباشرة. مثلًا: الغيبة..النميمة.. كذب ..علاقتك مع إمك وأبوك.. علاقتك مع الناس ...الخ.**
- **اجمع الآيات والاحاديث الواردة في التوبة واكتبهم .وضلك مستحضرهم دائما .**
- **علق إشي بغرفتك متعلق بفكرة التوبة.. مثلًا آيات أو أحاديث بتذكرك بالتوبة، وارفع شعار : لا لليأس من رحمة الله...!**
- **قيّم نفسك أنت بأي طبقة من طبقات التائبين، وخلي كل تفكيرك منصب نحو الارتقاء للطبقة الأولى.**
- **دايما أربط توبتك بخطوات عملية .. مثلا : هالمرة راح اتصدق .. أو راح أصلي ركعتين قيام .. راح أروح عالمسجد بكير واقرأ قرآن .. راح أصوم .. راح أرتب لنشاط زيارة بيت مسنين .. أو بدي أتلمس حاجات الناس وأساعدهم ..**

يعني التوبة = خطوات عملية [٨٨].



ت

الصلاة



#الصلاة!

بصراحة ما كنت ناوي أحكي عن موضوع الصلاة، لإنه بعتقد أي إنسان جاي يعرف كيف يتخلص من شهواته لإنها ذنب ومعصية فأكيد رح يكون محافظ على صلاته.. هيك كنت أفكر..!

عبين ما وصلنا عالآسك عشرات الأسئلة لناس بشكوا حياتهم وشهواتهم وبدهم مساعدة وتوجيه، وكان من ضمن الأسئلة يكونوا كاتبين : حتى صلاة بطلنا نصلي!!

طيب سؤال.. يعني الشهوات ذنب وترك الصلاة مش ذنب؟

طيب أموت وأعرف كيف الشيطان لعبها بمخك هالشغلة.. والله بحكي جد..

كيف يعني؟!

طيب إنت تارك الصلاة وهي عمود الدين وإنت بتعرف شو يعني صلاة أكثر مني، وبتحكي كيف أترك شهواتي؟

إنت قاطع الحبل اللي بينك وبين ربنا، وجاي تطلب منه يساعدك؟

آه صح.. طيب إنت ليه جاي تتخلص من شهواتك لمين بالضبط؟!

لربنا.. ولا لإنك مش حاب تحس حالك ضعيف ومهزوم وبتشعر إنه الشهوات بتأخرك عن نجاحك في الحياة؟!

آسف إنه بحكي بهيك طريقة، بس قسمًا بالله بحزن عالناس اللي فيها الخير، وفعلا جاي تتغير، وحريصة تكون قريبة من ربنا، وآخر إشي بحكولك : بنقطّع بالصلاة!

وبنسوا إنه ترك الصلاة وإضاعتها أول طريق اتباع الشهوات.. أول إشي.. زي ما ربنا يقول في القرآن :

{ ۞ فَخَلَفَ مِنۢ بَعۡدِهِمۡ خَلۡفٌ أَضَاعُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَٱتَّبَعُواْ ٱلشَّهَوَٰتِ } (مريم: ٥٩)

بذكركم بحوار يوسف ويحيى، لما يوسف حكى ليحيى أنا ما بقرأ قرآن لأنه عندي شهوات..!

فكان جواب يحيى.. طيب ليه ما تقرأ قرآن عشان تترك شهواتك..؟!

نفس الفكرة هون عن الصلاة.. صلي والتزم بصلاتك وما تقطّع فيها أبدًا أبدًا، حتى ربنا يساعدك تتخلص من شهواتك!

وبمجرد التزامك بالصلاة وصبرك عليها رح لحالك تكتشف ليه ربنا ربطها بالنهي عن الفحشاء والمنكر!

وراح تكتشف ليه ربط إضاعتها باتباع الشهوات..

وليه أكد عليها بالقرآن في أكثر من موضع..

يذكر الشيخ سلمان العودة في "زنزانة" :

"تدبر القرآن وخاصة سورة الفاتحة وأنت تقرؤها في كل ركعة، مؤكد أنك تحتاج إلى جهاد وصبر ومحاولة متكررة لا تعرف اليأس، هذه المحاولة هي (عادة) تمنحك إيمانًا وعلمًا وخضوعًا وتجعل لصلاتك وقراءتك في كل مرة معنىً جديدًا، لا حاجة لتكرار السؤال عن كيفية الخشوع، لا يتطلب الامر أكثر من فعل الحضور القلبي أو محاولة ذلك دون ملل وستنجح في النهاية!"

{ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُواْ فِينَا لَنَهۡدِيَنَّهُمۡ سُبُلَنَاۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلۡمُحۡسِنِينَ } (العنكبوت: ٦٩)

وراح نكتشف في دليل القوة كيف إنه صبرك على صلاتك والتزامك فيها رح يكون إله سبب كبير جدًا في السيطرة على شهواتك ورغباتك.

وتذكر الكلام اللي ذكرناه في الفصل الأول

إنه ثمرة الصلاة عائدها عليك إنت مش على رب العالمين..

فهو الغني جل في علاه.. وأنت المفتقر إليه .

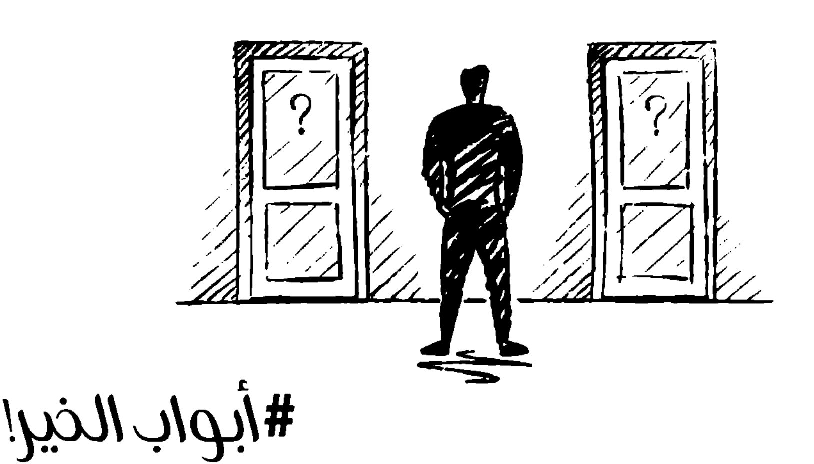
الخطوات العملية "الصلاة " :

- **إنك تصلي.. وخلي الصلاة الخط الأحمر في حياتك واللي مستحيل مستحيل تتخلى أو تتنازل عنه .**
- **حافظ على صلاة الوتر والضحى.**
- **شاهد حلقة عاليوتيوب بعنوان : رسالة إلى هاجر الصلاة مصطفى حسني.**



ث

أبواب الخير



#أبواب الخير!

دائمًا بصفن في حديث النبي صلى الله عليه وسلم لمعاذ بن جبل رضي الله عنه، لمّا النبي صلى الله عليه وسلم قال : (يا معاذ والله إني لأحبك، فلا تدعن في دبر كل صلاة أن تقول : اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك).

ما بتتخيلوا قديه نفسي أشوف تعابير وجه سيدنا معاذ..!

نفسي أعرف لما افترق هو والنبي صلى الله عليه وسلم بشو كان يفكر؟

طيب كيف حكى القصة لأهله؟ كيف نام ليلتها..؟

وكمحاولة منّي أعيش هديك اللحظة، صرت أحكي إنه أي أمر من النبي صلى الله عليه وسلم للصحابة هو أمر إلي بنفس الوقت.. يعني إنه النبي صلى الله عليه وسلم كان بقصدني وبقصدك في الكلام...!

عشان هيك حاول مع كل آية وحديث إنك تتعامل معها كإنه نزلت عليك إنت..

راح تحس بفرق كبير بحياتك.. والله بحكي جد...!

في حديث آخر لنفس الصحابي معاذ بن جبل رضي الله عنه، لمّا النبي صلى الله عليه وسلم قال :

(يا معاذ.. الا أدلك على أبواب الخير؟!)

حاول تتذكر إنه تتعامل مع كل آية وحديث كإنك إنت المخاطب فيها.. يعني المفروض الآن تهز راسك وتحكي : نعم!

(الصوم جنّة، والصدقة تطفئ الخطيئة كما يطفئ الماء النار)...

طبعًا أبواب الخير كثيرة في الإسلام بتبدأ من عند إنك تشيل ورقة من على الأرض لعند إنك تجاهد في سبيل الله، وهدفنا في دليل التزكية نركز على أهم أبواب الخير واللي من خلالها بإذن الله رح نتخلص من شهواتنا.

فراح نحكي عن الصدقة وعن الصوم [88]

١) الصدقة :

الآيات والأحاديث اللي حثت على الصدقة بالمئات، وأظن إنه كبسة زر على الجوجل كفيلة تستعرضلك إياهم كلهم..

بس بدي أحكيلك إنه الغريب في الصدقة إنه منطقها خارج عن المنطق البشري!

يعني لو بدك تحسبها عالورقة والقلم شو ممكن تعمل الصدقة ما رح تتوصل لنتيجة في منطقنا كبشر!

الصدقة إشي عجيب يا جماعة الخير.. إشي عجيب لدرجة إنه ممكن صدقة تتصدقها وإنت مخلص فيها لله عز وجل وما حدا من الناس عرف عنها... مش فقط تكون كفيلة إنها تخلصك من شهواتك.. كفيلة إنها تحقق المستحيل في حياتك وبعد مماتك!

نصيحة وإذا ما طلعت من الكتاب إلا منها : إنه تخلي الصدقة عادة في حياتك، وإنها تكون السر اللي بينك وبين ربنا! نصيحة بحكيلك..

وهون ممكن حدا يحكي طيب ممكن حدا ما يكون معه مصاري؟ شو يعمل..

هون سؤالك بوافق سؤال أبو ذر رضي الله عنه لمّا النبي صلى الله عليه وسلم خبرهم إنه على كل مسلم في اليوم صدقة؟! طيب في منّا ما معهم مصاري.. فكان جواب النبي صلى الله عليه وسلم إنه حوّل مفهوم الصدقة في أذهاننا لجوانب خير ثانية وقال :

(عَلَى كُلِّ نَفْسٍ كُلَّ يَوْمٍ طَلَعَتْ فِيهِ الشَّمْسُ صَدَقَةٌ مِنْهُ عَلَى نَفْسِه، قُلْتُ: رَسُولَ اللَّه مِنْ أَيْنَ نَتَصَدَّقُ وَلَيْسَ لَنَا أَمْوَالٌ؟ قَالَ: «وَإِنَّ مِنَ الصَّدَقَةِ التَّكْبِيرَ، وَسُبْحَانَ اللَّه، وَالْحَمْدُ لِلَّه، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّه، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَأَسْتَغْفِرُ اللَّه، وَتَأْمُرُ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَى عَنِ الْمُنْكَرِ، وَتَعْزِلُ الشَّوْكَةَ عَنْ طَرِيقِ النَّاسِ وَالْعَظْمَ وَالْحَجَرَ، وَتَهْدِي الأَعْمَى، وَتُسْمِعُ الأَصَمَّ وَالأَبْكَمَ حَتَّى يَفْقَهَ، وَتُدِلُّ الْمُسْتَدِلَّ عَلَى حَاجَةٍ لَهُ قَدْ عَلِمْتَ مَكَانَها، وَتَرْفَعُ بِشِدَّةِ ذِرَاعَيْكَ مَعَ الضَّعِيفِ، وَتَسْعَى بِشِدَّةِ سَاقَيْكَ إِلَى اللَّهْفَانِ الضَّعِيفِ، كُلُّ ذَلِكَ مِنْ أَبْوَابِ الصَّدَقَةِ).

بعرف شب..

بعرف شب ممكن بحياتي ما صادفت ولا أظن إني رح أصادف واحد زيه في موضوع خدمة الناس "الصدقة"!

أكثر من مرة نكون متواعدين نتقابل في مكان ما ويوصل متأخر !

فكلنا بنعاتب فيه وين كنت يا رجل؟ ما إنت قبل ساعة قلتلنا إنك متحرك من بيتك؟؟

مرة شاف وحدة عجوز فوصلها..

ومرة بوصلنا " مشحبر " ركب بنشر لحد..

مرة شفت مقعد فجريته..

ومرة ضرير قطعته الشارع..

ومرة أختي طلبت مني إشي..

هذا الشب إذا خلصنا صلاة في المسجد بتلاقيه ركض جهة الباب يفتحه للناس..

أو جهة الأحذية يساعد العواجيز بلبس أحذيتهم..

وإنت ماشي معاه بتلاقيه بتصيد خير يعمله!

قاعد بتصيّد حرفيا!

كل همه وباله كيف يساعد..

مرة بسأله : شو قصتك إنت؟

قلي أنا بطلع من البيت بنية أعمل خير

ودائمًا بدعي الله بيسرلي خير وين ما رحت

وبحب دائمًا أدعي دعاء سيدنا موسى: رب إني لما أنزلت إلي من خير فقير !

وإنه يا رب.. مع كل خير بتيسرلي إياه إلا إني مفتقر لأعمال خير تانية تيسرلي إياها

سكت شوي بعدها وقال: **شو بعرفك.. ممكن عمل منهم يكون السبب في دخولي الجنة.**

خير الناس

لقد استغرق الأمر وقتا طويلًا كثيرًا من البحث على الفيسبوك حتى أجدك، بالنسبة لك أنا مجرد شخص غريب، لكن بالنسبة لي أنت السبب في أن أكون على قيد الحياة اليوم.

منذ شهر مضى كان الجو ماطرًا عندما كنت أسير مع أختي في شارع مارشال.. حيث كنا نرتدي الأسود، أنت لمحتنا من بعيد فغيرت الشارع من الجهة الأخرى وقدمت لنا مظلة، في بادىء الأمر رفضنا لكن مع إصرارك قبلناها...

قلت لنا : لا تقلقوا بالنسبة للمطر فأنا وصلت للمنزل تقريبًا، كما أني أرتدي هذا الحذاء الواقي من الأمطار.

بعدها سلّمت لنا المظلة وتمنيت لنا يومًا سعيدا ومضيت.

مالا تعرفه أن سبب ارتدائنا الأسود هو أننا كنا في مراسم دفن والدتنا في صباح ذلك اليوم.. وفي مسائه كنت قد قررت الانتحار، حركتك اللطيفة التي توجهت بها لي ولأختي، نحن الغرباء عنك، أعادت إلى ذهني مدى روعة هذا العالم.. وروعة من يعيشون فيه..

لقد رسمت على وجهي الابتسامة الصادقة الوحيدة والصادقة في هذا اليوم.

وجعلتني أراجع الأفكار القاتمة الفاجعة التي كانت تدور في مخيلتي.

الآن وفي كل يوم تمطر فيه استعمل تلك المظلة وتذكر ما قمت به من أجلي.. حتى وإن كنت تعتقد أن ما قمت به شيء لا يعد عظيمًا في ذلك الوقت، لكنه كذلك بالفعل.

ما أود قوله لكل الناس :

حافظ على ابتسامتك، وبث الفرح ﰲ من حولك

لأنك لا تدري ما يمكن أن يتركه من أثر وكيف يمكن أن يغير الكثير من محيطك.

- فتاة وضعت اعترافا على الفيسبوك.

في مسجد في أمريكا.

اطلعت مرة بالصيف أشتغل ﰲ أمريكا.

كان المسجد بعيد، وكنت أستنى يوم الجمعة لأنه اليوم الوحيد اللي بقدر فيه أوصل المسجد ، لإنه بقية الأيام شغل ويوم الجمعة بقدر أدبر مواصلات مع حدا من المسلمين وهو رايح عالمسجد يوخدني بطريقة..

كنت حريص إنه أمضي أغلب يوم الجمعة ﰲ المسجد وما حوله، لأنه هو اليوم الوحيد اللي بوصل فيه المسجد، فكنت أحضر خطبة الجمعة مرتين.. لإنه هناك بعملوا خطبتين جمعة.. عشان المسجد ما بوسع وعشان ﰲ ناس بوظائفها.. فحتى يراعوا ظروف الجميع بعملوا خطبتين.. وكنت أضلني للعصر حتى أكسب من مرة صلاة العصر.. ما أنا صرت رايح رايح..

فكنت أروح أصلي الجمعة .. بعدين أطلع من الجامع شوية اشتري قهوة أشربها بعدين أرجع واستنى العصر..

مرة ﰲ خطبة الجمعة حكى الشيخ عن حملة عاملينها لمساعدة إحدى المناطق المنكوبة..

وقتها الشيخ أبدع ﰲ حث الناس على التبرع والصدقة، وفعلا كان كلامه جدًا مؤثر..

خلصنا صلاة والناس تقريبًا روّحت.. وضل ﰲ المسجد أكم حد وأنا منهم..

دخل شب والله العليم كان زي حالاتي.. إنه طالب جاي يشتغل بس بفترة الصيف.. كان شب سمته لا يوحي إنه حدا ملتزم، كان مخفف شعره من الجنب ومطوله من فوق ورافعه، وكان لابس شورت تحت الركبة بشوي، وأظن إنه لو سجد ممكن تبين ركبته، وكان ﰲ إيده إسواره قماش..

حسيت بمشيته إشي من التردد.. وكان بتفرج يمين وشمال.. بعدين رد طلع من المسجد!

بصراحة الفضول دفعني أعرف ماله.. فرحت أتفرج بالعقل لقيته عم بعد مصاري..

رجع دخل عالمسجد.. بنفس التردد وبنفس نظرات اليمين وللشمال بعدين ردّ طلع كمان مرة!

هالمرة طلع من خارج المسجد كله وحتى من ساحاته، وتوارى عن الأنظار..

رجع بعد ربع ساعة حامل بإيده ضعف المبلغ اللي كان يعد فيه أولها.. ودخل هالمرة بدون تردد، وراح على غرفة كان فيها ناس اللي بجمعوا الصدقات.. وحط المبلغ عالطاولة وحكى هدول لله!

ولف وضل طالع برا المسجد..!

ما بعرف ليه وقتها خطر في بالي حديث السبعة الذين يظلهم الله ظله يوم لا ظل إلا ظله.. ورجل تصدق بصدقة!

وصرت أحكي بيني وبين حالي : هالشب أبو الشعرات والاسوارة القماش.. واللي لابس شورت إذا سجد ممكن تبين ركبته... عم يحجز مكان تحت عرش الرحمن في الوقت اللي أنا صرت أقنع حالي إنه أنا جاي عأمريكا أحوش مصاري فخلص بتصدق بعدين!!

يا رب رحمتك!

شو في بينك وبين ربنا؟

بصراحة أنا ما بحب اذا قابلت حدا اسأله الأسئلة التقليدية اللي كل الناس بتسألها..

مثلا بدي أحكيله كيف حالك : راح يجاوب الحمد لله

كيف موادك هالفصل: ماشي الحال ..

بعدين بصفن شوي وبرجع بسأله طيب شو أوضاعك ؟ وهي طبعا نفسها كيف حالك ! اللي نفسها : أهم إشي أمورك تمام آخر اشي ^^

بحب اسأل مثلا شو لونك المفضل ..؟ كيف بتشرب قهوتك.. ؟ إنت إن شاء الله أبو شو في المستقبل..؟ متى مفكر تخطب..؟ شو كتابك المفضل..؟ إيش أكثر سورة في القرآن بتحبها..؟ أكتر صحابي نفسك تقابله..؟ وهكذا..

مرة صادفت شب إنه "في إشي لله هالبني آدم " .. يا الله شو إنه محترم وخلوق ومؤدب..

وقتها سألته احكيلي شو في بينك وبين ربنا ؟

طبعا هو يحرام انعجق من السؤال .. وقلي مين قلك في اشي بيني وبين ربنا .. طبعا ان شاء الله يكون بس انا مش هيك ..!

وقتها قلتله بالله عليك تحكي أي اشي .. حيضل الكلام بينا .. ؟

طبعا هو ضل مُصرّ ما يحكي .. ووقتها عذرته لإنه ممكن يكون فعلا مش مدرك إنه بعمل اشي .. بس أنا كنت واثق إنه هالبني آدم في إشي لله..

فطلبت منه ينصحني ؟

طيب اسمع..

شفت اللحظة اللي بتفوت فيها البيت متأخر وبتكون من الصبح طالع من البيت، وبتكون طول الطريق تحكي يا الله متى راح أوصل البيت وأنام وأرتاح..

طبعا إنت وقتها صليت العشا برا عشان لما تفوت البيت مباشرة تنام..

اول ما توصل .. ومع كل تعبك وإرهاقك وإنك مش مصدق متى ترمي حالك وتنام..

لحظتها قوم اتوضى وصلّي ركعتين لربنا..

ما راح أقدر أوصفلك شعور إنك تحكي لربنا : يا رب هي آثرت مناجاتك وقربك على راحتي

ما راح أقدر أوصفلك!

سكت شوي..

أو مثلا إنك تتصدق صدقة في وقت كان ظرفك المادي مش كثير بسمح..

وكمل كلامه .. أو إنك تاخذ على نفسك عهد مثلا إنه شو ما كنت تعبان ومشغول وفوق راسك ألف اشي .. إنك ما تنام إلا والمصحف بإيدك..

وقرأ آية :

{عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۙ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۙ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۚ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُم مِّنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِندَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ }

(المزمل: ٢٠)

يلا سلام .. بدي ألحق محاضرتي

2) الصوم

على سيرة أمريكا قبل كان السؤال المعهود اللي بنسأله في الشغل :

have you a girlfriend ?!

فكنت أجاوب إنه لا!

طيب ليه؟

ممم عندي قناعة إنه لازم أحتفظ بمشاعري لزوجة المستقبل.. " عجل الله في ظهورها " هه

كان هالجواب كفيل إنه يصدمهم.. ولسان حالهم : معقول في ناس لطيفين في الدنيا هيك!

قصدهم عني طبعاً ههه ^^

وأنا وقتها مش عارف همه جد متعجبين ومصدومين ولا بواسوا فيي قاعدين..:(

وكانوا دائمًا يستغربوا إنه كيف ممكن شب في هالعمر مش مصاحب، ولا بشرب..؟

ممكن لإنه كنت في ولآية نسبة المسلمين جدا قليلة، فكنت لمعظمهم أول مسلم بقابلوه في حياتهم..

الشاهد من هالكلام إنه صادف وجودي هناك شهر رمضان، ففي إحدى الايام نادتني المديرة إنه تعال هي جبنا أكل؟

فأنا اعتذرت منها وقلتها صايم.. قامت هي بكل عفوية وحكتلي طيب خد هي مي وعصير..

فقلتها : شكراً بس أنا صايم..

حكتلي حتى عن المي!!! وكانت الدنيا وقتها بعزّ الصيف ..!

كان وقتها متجمع عدد لا بأس به من الموظفين عالأكل، وجوابي شكّل صدمة لمعظمهم وفي نفس الوقت كان معظمهم ينظرلي نظرة حزن وشفقة إنه ليه هاد بعمل في حالة هيك؟ وشو هالدين...؟!

بصرحة كوني الآن على محكّ، يعني إذا ما أحسنت استثمار هاللحظة رح أندم طول عمري، وبنفس الوقت لازم اجاوب جواب مقنع.. فلو مثلاً حكتلهم إنه إحنا بنصوم عشان نحس في الفقراء.. ممكن يحكولي طيب ما إنت رح تاكل في آخر للنهار...؟ أو ممكن حدا يحكي : يعني الفقراء عندكم ما بصوموا؟!

خطر في بالي وقتها فيديو كنت حاضره إنه فكرة الصيام قائمة على :

إنه إذا الإنسان قدر يمنع نفسه من الاكل والشرب وهي حاجات أساسية في حياته ومن دونها بتنعدم حياته، فهو من باب أولى قادر يسيطر على أي شيء آخر..

كان الجواب الحمد لله موفق بالنسبة إلهم، ووظفته بنفس الوقت على موضوع ليه أنا مش مصاحب أو ما بشرب، لإنه إذا أنا قدرت امنع نفسي من الأكل والشرب وهي حاجات أساسية ، فهذا يعني إني قادر أمنع نفسي عن كل ما هو دونهم .

وهذا بذكرني بشب مرة كان يحكيلي : إنه بشهر رمضان ما بتخطر في بالي الشهوات من أصلها، لدرجة إني بشعر فيها إنه خلص اتخلصت منها ..!

سبحان الله رمضان فعلا عبارة عن مدرسة.. !

شهر بستخرج طاقاتك وإمكاناتك، شهر بثبتلك إنه إنت قادر تتخلص من شهواتك ورغباتك، بثبتلك إنه الشهوة اللي كنت تعتقد إنك ما بتصبر عليها يومين هيّك صبرت عالأكبر منها في شهر..!

ممكن عشان هيك النبي صلى الله عليه وسلم وصف الصوم بالجُنّة.. يعني وقاية وستر.

وبعقب ابن القيم على هذا الحديث: "**الصوم يكسر شهوة النفس، ويضيق عليها مجاري الشهوة**".

والقرطبي يقول: " **كلما قلّ الأكل ضعفت الشهوة، وكلما ضعفت الشهوة قلت المعاصي**".

أكيد إحنا صعب نعيش كل أيام السنة زي رمضان، لكن إنت قادر إنك تستدعي دروس رمضان في كل أيام السنة، قادر إنك تجدد ثقتك بنفسك من وقت لآخر.. قادر إنك تثبت لنفسك إنك بتقدر، ببساطة إنك تعاهد نفسك من فترة لفترة تصوملك يوم من الأيام..

مدرسة الصيام بتعمل على إنها تستدرجك للخير والطاعة، وبتخليك تشعر بحلاوة الطاعة، وبحلاوة إنك قادر تسيطر على شهواتك.. حتى يدفعك هذا الاستدراج إلى العيش في بقية أيام حياتك وكأنها رمضان!

ما أظن إنه في شعور أجمل من شعور السيطرة، شعور إنك بتتحكم في شهوتك مش هي بتتحكم فيك، شعور إنك قادر عليها، مش هي قادرة عليك، شعور إنه الموضوع بإيدك، مش بإيدها..

وهذا اللي بمنحك إياه الصيام!

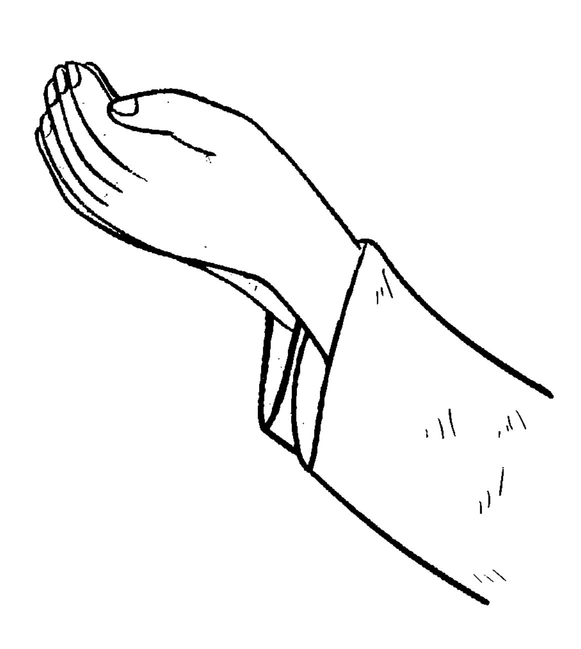
خطواتك العملية

الصدقة :

- ارجع لحديث الصدقة وخلي في بالك إنه الصدقة مفهومها شامل لكل خير ممكن تقدمه ^^
- إذا قدرت تصدق بمبلغ يسير بعد كل مرة بتذنب فيها .
- خصص جزء من مصروفك أو راتبك للصدقة.
- اتحرى إنه تكون الصدقة لشخص محتاجها .
- في حال كان ظرفك ما بسمح حاول تعمل كل خير بتصادفه بطريقك ^^
- اجعل خدمة الناس وقضاء حوائجهم عادة يومية في حياتك !
- خلي نيتك في الصدقة إنه ربنا يغفرلك ويتجاوز عنك ويساعدك في التخلص من شهواتك.

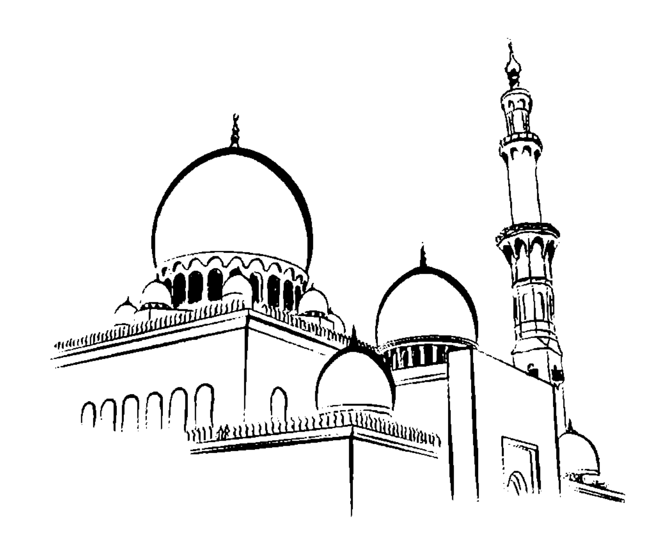
الصيام :

- احرص على صيام يومين من كل اسبوع، وإن كان صعب 3 أيام في الشهر، وإن كان صعب يوم واحد في الشهر.
- حاول تتفق مع صديق إلك أو مع شلتك على هاليوم حتى تتشجعوا مع بعض.
- قبل الإفطار ارفع إيديك لربنا واشكره على نعمه عليك ، وما تنسى تطلب منه يساعدك ..



ج

ذكر ودعاء



ذِكر..

ذاكرين لما حكينا في استراتيجيات الشيطان عن فكرة " الإستحواذ " وكيف إنه الشيطان حريص يستحوذ عليك وعلى فكرك وعلى تركيزك وعلى كل شي!

زي ما بتقول الآية :

{ ٱسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ ٱلشَّيْطَٰنُ فَأَنسَىٰهُمْ ذِكْرَ ٱللَّهِ } (المجادلة: ١٩)

الاستحواذ وسيلة واستراتيجية الهدف الحقيقي منها : فأنساهم ذكر الله...!

الشيطان حريص ينسيك ربنا، حريص أكثر مما بتتصور..

حريص إنه حياتك تكون بعيدة عن ربنا وعن شرعه ودينه وكتابه ورسوله...

حريص إنك تنسى ليه ربنا خلقك.. وشو طلب منك..؟

حريص إنك تنسى إنه في جنة وفي نار..

حريص يخليك تعيش اللحظة وينسيك عواقب أي شغلة بتعملها..

حريص إنك تلتهي في شهواتك وتنسى كل اشي غيرها..

حريص إنه ينسيك إنه إنت في صراع معه..!

والأهم.. حريص ينسيك رحمة ربنا...

عشان هيك.. بتيجي هون فكرة " الذكـــــر " يعني من التذكير..!

فاستراتيجيتنا هي " الذكر " في مواجهة استراتيجية " النسيان " عند الشيطان!

وهدفنا إنه حتى لو غرقنا في الشهوات واستمكنت منا، ما رح ننسى إنه في رب رحيم رح يقبلنا بمجرد ما قررنا الرجوع إله..

واذكر ربك إذا نسيت!

- إسمع.. امبارح حضرت فيديوهات إشي بخوف..عن برمجة العقل.. وكيف إنه لو الواحد كرر كلمات معينة بتحقق الإشي اللي بده اياه.

• مش ملاحظ إني مش رايق لهيك أشياء.

- ييبي أنا كنت افكر زيك إنه إشي هبل.. هاد بحكيلك لازم إنت تصنع ظروفك مش هي تصنعك ..

• إنت شكلك بس حاب تحكي.. بالله ممكن تفهمني إنه كيف لو كررت كلمات معينة حياتي رح تتغير ورح أصنع فيها ظروفي؟؟!!

- يعني إنت لما تكرر كلمات معينة مثلاً إنك رح تنجح.. عقلك بتبرمج على موضوع النجاح، وبخليك تتغلب على مخاوفك من الفشل والرسوب!

• لـــاااا.. إنت هيك جد جد رايق! طيب كان الله يسامحك حكيت هالمعلومة من الأول، كان ما درسنا وريحنا راسنا وضلينا بس نحكي : رح ننجح رح ننجح!

- إنت بتتخوث؟!

• إنت بلشت عفكرة!

- طيب ليه إحنا بنذكر ربنا يا شاطر.. مش عشان نبرمج عقلنا!!

• إنت هيك مبدئيا خلطت ميّ وزيت!

- فهمني يا شاطر..

• أنا بعتقد إنه الذِكر مش إنه بس احكي أذكار وتسابيح معينة وإنها لحالها

رح تغير الواقع اللي أنا فيه.. بحسّ إنه الذكر دائمًا بكون مرافق لعمل معين.. مثلاً زي اثناء الصلاة او بعدها.. بالحج.. وقت العيد لما نكبر بعد فترات طاعة وعمل.. إنه قصدي التسبيح بكون زي كإنه إشي بعينك عالعمل الاصلي اللي بتعمل فيه!

وإنه هو بمثل الإشي اللي بذكرك دائمًا بالطريق اللي إنت ماشي عليها..

وبزودك بالهمة والطاقة والاستعانة بالله اللي رح تساعدك تقدم وتعمل أكثر وأكثر لحالك ودينك وأمتك.!

ممم وكمان شغلة.. أنا مرة صرت أحلل فيها.. إنه الذِكر.. كإنها من التذكير يعني عكس النسيان..

ولما رجعت للقرآن اكتشفت إنه النسيان من استراتيجيات الشيطان اللي بمارسها علينا

{وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ ٱلشَّيْطَٰنُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ ٱلذِّكْرَىٰ مَعَ ٱلْقَوْمِ ٱلظَّٰلِمِينَ} (الأنعام: ٦٨)

{ٱسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ ٱلشَّيْطَٰنُ فَأَنسَىٰهُمْ ذِكْرَ ٱللَّهِ} (المجادلة: ١٩)

وكإنه الذكر.. هو بمثابة التذكير إلك بمهتمك في هاي الحياة.. والهدف اللي إنت مخلوق عشانه.. وبذكرك بحقيقة الصراع الأزلي إلك مع الشيطان.. واللي بحاول دائمًا ينسيك إياها

عشان هيك كل ما تنسى هاي الحقيقة والصراع والمعركة

{وَٱذْكُر رَّبَّكَ إِذَا نَسِيتَ} (الكهف: ٢٤)

يا الله..

أحيانا ممكن تحضر فيلم ويعيشك في موود يوم كامل وممكن أكتر..

ممكن تشوف مقطع فيديو حلو، وتعيده أكتر من مرة.. وتحسه صنع يومك..

أحيانا مقطع موسيقى ممكن يعيشك في جو مش طبيعي..

ممكن طشة مع صحابك أو لمّة عفوية ترجعك عالبيت مبسوط وتستنى متى الطشة الجاي..

لمّة عيلة، مناسبة معينة، إيفينت شاركت فيه بالجامعة، وهكذا..

صدّقني أنا ما ببالغ..

رح تيجي لحظة تحس فيها إنه قلبك ماله إشي؟

رح تحس إنه نَفَسَك بطلع منك بصعوبة، وإنه الدنيا كلها فوق راسك..

رح تيجي لحظة تحس إنه ولا إشي من اللي قبل خاطب روحك..

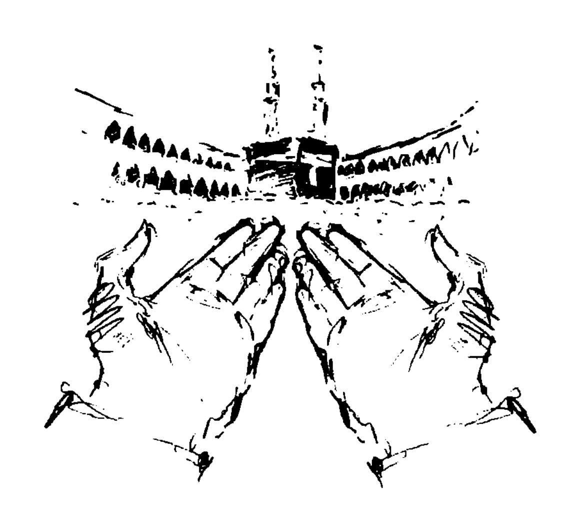
رح تحس بكسر جواتك وإنت مش عارف كيف ممكن تجبره..

رح تيجي لحظة تحس فيها إني في إشي كاتم على صدرك..

وفجأة وبشكل عفوي.. رح تلاقي حالك حكيت:

يا الله

{ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ } (الرعد: ٢٨)



#الدعاء..

حبيت يكون آخر موضوع من مواضيع دليل التزكية هو الدعاء... لإنه فكرة الدعاء قائمة على التوكل والأخذ بالأسباب ثم الدعاء..

وسبق وحكيتلك مش هدفي أطرحلك إشي ممكن تلاقيه في الجوجل أو على اليوتيوب..

يعني أظن إنك لو كتبت على الجوجل الآن الدعاء، ومتى يستجيب الله الدعاء، والحكمة من تأخير استجابة الدعاء، موانع استجابة الدعاء.. وكثير شغلات ثانية.. رح يطلعلك ألف إشي..

لكن هدفي الحقيقي " الوعي "!

بتتوقع حدا ممكن يدعي إنه ربنا يرزقه مليون دينار وهو قاعد في بيته لا بروح ولا بيجي!

طيب بتتوقع حدا ممكن يدعي ربنا ينقذه من شهواته ورغباته وهو مش خاطي ولا خطوة وحدة اتجاه فكرة التغيير...؟! آه في...

للأسف في ناس بتدعي وبتحكي ربنا ما بستجيب وهي مش مكلفة خاطرها بس

تجتهد على حالها شوية صغيرة، عشان لما توقف بين إيدين ربنا تحكي يا رب : والله إني بحاول!

وللأسف في ناس بتحكي : أصلًا كيف ربنا رح يستجيب اللي وأنا غرقان بالشهوات، فذوقا ما رح أدعي!

في ناس أصلًا نسيت فكرة الدعاء وارتبط عندها بس بخطبة الجمعة أو بالوتر في ليالي رمضان وبقية أيام السنة " فاستحوذ عليهم الشيطان فأنساهم ذكر الله "!

في ناس بتحكي بصراحة جربت أدعي ربنا في كتير شغلات، وصح استجابلي في مرات بس في كثير مرات ثانية ما استجاب لي!

في ناس مش إنها ناسية فكرة الدعاء، بس مستبعدة إنه الحل ممكن يكون فيه، وبالتالي ما بتعطيه هالأهمية....

بس إحنا رح نكون غير عن هالناس...

إحنا رح ننطلق من فكرة "الوعي" بأهمية الدعاء.

من فكرة اعتقادنا الجازم إنه الدعاء قادر على صنع المستحيل..

من فكرة إنه لو شو ما وصلت حالتنا ما رح ننسى الدعاء..

من فكرة إنه الدعاء لازم يسبقه خطوات معناها يا رب : والله هينا بنحاول.. ساعدنا..!

من فكرة إنه استجابة الدعاء متعلقة باستجابتنا لله!

من فكرة إيماننا العميق إنه دعوة صدق بينا وبين ربنا كفيلة إنها تجعل شهواتنا شيئ من الماضي .. كفيلة تخلينا نبتسم جواتنا لما تخطر في بالنا ونحكي بينا وبين حالنا : الحمد لله إنها ربنا خلصنا من ذلها..

احكيله إله..!

- بتعرف شو أصعب شعور بالدنيا إنك تحس حالك ضعيف ومش قادر تسيطر على شهواتك ورغباتك؟

يا الله ما اصعب شعور إنك تحكي يا رب هاي آخر مرة.. بس ترد ترجع لنفس الغلط..

يا الله ما اصعب إنك تفقد إرادتك وتستسلم استلام تام للشيطان وشهواتك، شعور إنك صرت تستحي من ربنا من كتر ما وعدته وأخلفت..

يا الله شعور إنك بعيد عن ربنا.. وبعيد عن رضاه..

مش عارف شو أحكيلك لأحكيلك.

•طيب إنت ليه بتحكيلي هالحكي، أنا زيي زيك عفكرة أحكي لربنا هالحكي..

اه احكي لربنا شو ما حسيت حالك بعيد عنه بس هو أقرب إلك مما بتتصور

فضفضله.. أحكيله إنك بتحبه وان كنت بتعصيه أحكيله يا رب أنا ما كنت أعصيك لإني استخفيت بعظمتك.. بس نفسي غلبتني يا رب... اطلب منه يعينك على نفسك.. ومش مرة ولا مرتين ولا ألف كل يوم اطلب منه.. واثبتله إنك بتحبه... زاحم معاصيك وشهواتك بطاعات تانية .. اقرأ القرآن.. وما يغيب عنك بالك نداءات زكريا وأيوب ويونس... وهمهمات حزن يعقوب.. وهواجس الخوف عند موسى.. وما يغيب عن بالك :{ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡ} (غافر: ٦٠) ولا يغيب عن بالك إنه ربنا بحب يشوفك بتدعيه حتى بحب يشوفك بتلحّ عليه! ما يغيب عن بالك : { فَٱسۡتَجَبۡنَا لَهُۥ } (الانبياء:٨٨)

وهو رح يساعدك.. اه والله رح يساعدك !

سبق ودعيت لأشياء كثيرة.. بس...؟!

ولقد يكون تأخر الإجابة سدًّا عظيما بين يدي بلاء شديد كان سيهدم بنيانك لو لم يكرمك الله بدعائه

فإن الدعاء قد يصرف الله به من السوء عن العبد ما لا يعلمه إلا الله،

ويجلس العبد المسكين ليس يدري لطف ربه وإحسانه إليه، ويقول: لم يستجب لي !

ولقد يكون في تأخير الإجابة تذليل القلب، وإلانته، فينعم الله على عبده نعمتين:

نعمة القلب الذي أذلته الحاجة لربه فصار ربانيا ..

ونعمة قضاء تلك الحاجة..

وقد يكون تأخير الإجابة تأديبًا للنفس وكسرا لرعونتها، واختبارًا من الرب لصدق المقبل عليه والذي إنما أتى ليقضي حاجته ثم يعرض عنه..

وقد يكون تأخير الإجابة هو عين الخير الذي لو تعجل للعبد لحاقَ به من الضنك والضر ما يجعل حياته ألمًا عاجلًا وسعيرًا مختنقا! فيقول بعد ذلك: ليت ربي ما أجابني !

وقد يكون تأخير الإجابة ليبعث الله في قلبك بصر التفتيش في أعمالك ومالك وشأنك كله، فتصلح الخلل، وتستشفي من العلل الخفية التي كان التأخير بسببها

وقد يكون تأخير الإجابة ليذوق قلبك حلاوة مناجاته وجمال الإقبال عليه، فلو تعجل قضاء حاجتك لبقي قلبك حيث هو في غفلته وجفائه..

ولقد يؤخر الإجابة لتعظم النعمة بها، فينطق القلب بالشكر والثناء على الله، فلو كانت معجلةً لما أحس العبد شرف النعمة

وقد وقد وقد... الأصل أن ربك كريم جميل، قريب مجيب، وأنك عبده، فأحسن به الظن ولا تغادر باب الذلة بين يديه ضارعًا مخبتا مستغفرا

لـ : وجدان العلي.

اسمع يا..

اسمع يا !
شو ما كانت الحالة اللي وصلت إلها!
حتى لو حسيت حالك بعيد كثير.. وإنه خلص ما في أمل تصير أحسن..
حتى لو كنت مكسوف من ربنا إنك بطلت تستشعر مراقبته إلك زي زمان!
حتى لو ضميرك بطّل يأنبك عالغلط بعد ما كان..!
حتى لو الشهوات استحكمت فيك.. وبتجر رجلك كل لحظة للغلط..
حتى وحتى..!
دير بالك تحرم نفسك إنك توقف بين إيديه وتطلب منه المساعدة؟!
وقف بين إيديه بنفس الوقت اللي كانت شهواتك تغلبك فيه.. واشكيله!
احكيله يا رب أنا جاي أشكو إلك فقدان أملي بالتغيير..
يا رب والله الذنوب والشهوات استمكنت مني!
وكلما لجأت إلك كلما جذبني ذنبي.. حتى فقدت الأمل في رحمتك!
يا رب.. والله ما بدي إشي من الدنيا إلا رحمتك!
لو رديتني وين أروح..؟!
يا رب أحيي أملي برحمتك..
وخلي عندي يقين بسعة عفوك!
وأدركني من سطوة ذنبي وما تسلّمني لشهوتي وعيبي!
واكتبلي يا رب.. نصر قريب على شيطان نفسي...
يا رب..

إلهي:

إلهي يا من وهبت لنا أجسادًا صحيحة وعقولا واعية، يا من حفظت علينا بفضلك أبداننا ومتعتنا بها طيلة عمرنا، اللهم لا تسلط علينا أنفسنا بما فيه هلاكنا ويكون سببًا في شقائنا وذلنا بين خلقك، فالكون كونك والقدر بيديك، اللهم نوّر بصائرنا لما فيه صلاح أحوالنا، واصرف عنا ما فيه ضياع أعمارنا

واجعلنا ممن سمع الحكمة فوعى واتبع الصراط فنجا واجعلني أمينا يا رب على ما أنعمت به علي من جسد كامل وعافيتي مما ابتليت به بعض خلقك لحكمتك، و حُل بيني وبين هوى يذلني وشهوة ترهقني، و خذ بيدي من سقطة المتّردين وعافني من هلاك الغاوين وبلغني يا مولاي مبالغ من أنعمت عليه ورضيت عنه فأحييته حياة حميدة وتوفيته وفاة سعيدة ولا تكلني أبدًا يا ربي إلى حولي وقوتي دون حولك وقوتك يا هادي الحيارى..

••••••••••

يا رب يا ذا الجلال يا من تقبل عبادك على أي حال، يا غافرًا ذنوبًا وإن كانت أمثال الجبال، يا من أريتنا طريق الحق وجنبتنا طريق الضلال، جاءك عبدك الذي نهيته عن معصيتك فخالف أمرك وأقترف نهيك لا معاندة لك ولا إستكبارًا عليك، لكن دعاه هواه إلى ما حذرته وهو راجٍ عفوك واثقًا في تجاوزك، فإني يا مولاي معترف أني خفت عبادك وأمنتك، ولم أرهب سطوتك أو أخاف بأسك، جنيت على نفسي من أجل متعة كالسراب وقد أنساني شيطاني أن مصيري إلى التراب، وقلّ حيائي وقتها منك واستحوذت علي شهوتي وغاب عقلي عن مراقبتك لي لكنك برحمتك الواسعة حفظتني وإلى استدراك ما فات من عمري هديتني، فيا من لا يخيب فيه الرجاء أنقذ عبدك الضعيف من هذا العناء، أرجو ولايتك كما توليت أهل طاعتك وأرجو حمايتك كما حميت أهل محبتك، أفزع إليك لتنبهني بقدرتك من رقدة الغافلين يا غاية أمال الراغبين ويا نجاة كل مسكين

خطواتك العلمية :

"الذكر .. الدعاء "

- **وإنت طالع على دوامك أو شغلك ما تنسى أذكار الصباح ، وإنت مروح ما تنسى أذكار المساء .**
- **لما تسلّم من الصلاة .. اصبر 5 دقايق بس .. احكي فيهم أذكار بعد الصلاة وما تنسى ترفع إيدك وتدعي .**
- **اشتري مسبحة أو خاتم تسبيح حتى تتذكر التسبيح والذكر في كل تفاصيل يومك .**

- **خصص ولو 5 دقائق يومية للدعاء، واحرص على إنه قلبك يكون حاضر.**
- **اجمع الأدعية الموجودة في القرآن وخليها دائمًا حاضرة على لسانك.**
- **زي ما رح تدعي إنه ربنا يخلصك من شهواتك، ادعي لكل الناس اللي بتعرفهم ولكل المسلمين.**
- **كثر من دعاء : لا إله إلا إنت سبحانك إني كنت من الظالمين.**

وحلو لو علقت بعض الأدعية في غرفتك ^^

الخلاصة..

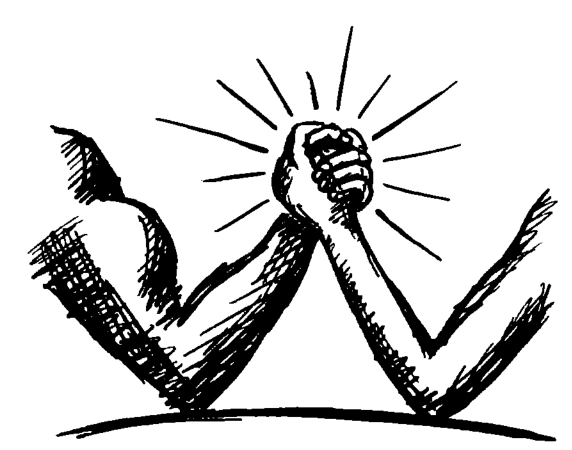
وهكذا نكون قد انتهينا من الدليل الاول.. " دليل التزكية "..

طبعاً لا يُفهم أن جوانب الخير تقتصر فقط على ما ذكرنا، وكلما ذكرناه فهو على سبيل المثال لا الحصر، وحاولنا قدر الإمكان أن نختار جوانب الخير المؤثرة تأثيرا كبيرا في صراعنا مع الشهوات.

خلاصة دليل التزكية :

- **تقوية الإيمان باعتبار أن الشهوات عرض لمرض ضعف الإيمان، وبهذا الدليل وفرنًا الحد الأدنى والذي لا تنازل عنه في علاقتنا مع الله عز وجل.**
- **في هذا الدليل حاولنا إعادة تشكيل وعينا من جديد في بعض القضايا المهمة والمصيرية والتي كنا نعاملها بشكل تقليدي وسطحي.**
- **حاولنا في هذا الدليل رسم خطتنا الخاصة في مواجهة خطة الشيطان، وأدركنا مداخله ومنافذه.**
- **لعلّ هذا الدليل يشكل لنا عذر امام الله عز وجل!**

فنقول له : يا رب ها قد ألزمنا أنفسنا بطاعات وعبادات نتقرب بها إليك، ونزاحم فيها شهواتنا ورغباتنا؛ فتقبل منا هذا، واعف عنا ذاك!



#دليل القوة

تناولنا في الدليل الأول " دليل التزكية " الحد الأدنى من العبادات بيننا وبين الله عز وجل، وحاولنا قدر الإمكان نعيد تشكيل وعينا في بعض الأمور المهمة زي القرآن والتوبة والصدقة وغيرها..

وحاولنا نأكد في أكثر من موضع إنه مهما استحكمت فينا الشهوات فهذا لا يعني إنه نقطع الحبل بينا وبين الله، وإنه أول خطواتنا في رحلة الخلاص من الشهوات تكمن في فكرة :استمرار علاقتنا مع الله عز وجل وعدم اليأس والاستسلام لمخططات الشيطان واستراتيجياته..

وهون ممكن حدا يحكي : طيب أنا معك.. فهمنا إنه لازم يكون في حد أدنى في علاقتنا مع الله عز وجل ما نتنازل عنه، وفهمنا خطط الشيطان واستراتيجياته، وفهمنا إنه لازم ما نيأس من رحمة الله.. وإنه اليأس دليل نجاح الشيطان علينا.. بـــس...

- بــــــــس شو؟؟

– بس إنت لحد هسا ما حكيت عن فكرة " الوعي " فيما يخص نفس الشهوة.. وكيف نتعامل معها، وشو الخطوات العملية حتى نتخلص منها..؟

- وهذا اللي رح نحكيه في دليل القوة.. واللي رح نركز فيه على فكرة " الوعي " أيضاً.

رح نعتمد في هذا الدليل على جوانب قوة موجودة عندك، إنت بتغفل عنها، أو إنك ما بتوظفها بالشكل الصحيح والسليم.

وانطلاقا من الشهوة نفسها رح ندرك جوانب القوة الموجود في داخلنا، مثل ما بحكي " توماس تروارد ":

في بدايات بناء السفن، كانت السفن تبنى بالاخشاب وكان السبب هو أن الخشب يملك القدرة على الطفو فوق سطح الماء بينما الحديد يغرق. ومع ذلك فإن السفن اليوم أصبحت تبنى بالحديد. عندما ظهر قانون الطفو وبدأ الناس يدرسونه، اكتشفوا أن أي شئ يمكن أن يطفو إن كان وزنه أخف من السائل الذي يحتل مكانه.

لذا فقد أصبحنا اليوم نملك القدرة على جعل الحديد يطفو فوق الماء من خلال نفس القانون الذي يجعله يغرق!

وبالتالي نفس الفكرة في هذا الدليل.. رح ندرك مواطن القوة من خلال مواطن الضعف فينا.

هاي الجوانب واللي في حال تم تفعيلها في حياتك، فلا يعني فقط انتصارك على شهواتك، بل انتصارك على كل ما يعيق تقدمك ونجاحك في هاي الحياة..

وهون تجدر الإشارة لنقطة مهمة..

مثل ما ربنا عزّ وجل أودع في داخلنا الشهوة كمادة للإختبار والإمتحان في هذه الدنيا، في نفس الوقت أودع في داخلنا قُوى تستطيع كبح جماح هذه الشهوة وتوظيفها بالشكل الصحيح..

وما بدنا نفهم إنه الشهوة مذمومة في ذاتها، لكن هذا يعتمد على السياق المستخدمة فيه.. [88]

طبعاً الناس بتختلف في نظرتها لفكرة السيطرة على شهواتها، وبتختلف دوافعهم أيضاً..

فممكن الإنسان يسيطر على شهواته حتى يحقق نجاح شخصي وهذا النجاح الشخصي ما بستطيع يظفر فيه ما دامت شهواته مسيطرة عليه..

زي فكرة إنك تكون مرشح رئاسي مثلاً فهذا بحتم عليك إنه ما يكون إلك علاقات غير شرعية أو مدمن كحول أو فاسد والخ.

في ناس متفوقين أكاديميا وبالتالي بكون عندهم قناعة إنه التفوق الاكاديمي مع سيطرة وتمكن الشهوة شيء صعب جدا وممكن مستحيل، فبالتالي بجتهدوا في كبح الشهوة على حساب نجاح أكاديمي.

الرياضي.. لا يستوي إنه يكون مدمن على أشياء في ظل ممارسته الرياضة.

في ناس إيمانها قوي بالله عز وجل، بحيث ترى إنه لا يستوي الإيمان القوي وسيطرة الشهوات، فبتتخلص من شهواتها في سبيل تحقيق رضى ربنا عز وجل.

زي فكرة الناس اللي بدخلوا في الإسلام جديد في الدول الغربية، بكون شخص مدمن على الخمر غالبا وعلى العلاقات غير الشرعية، وعلى الدخان وممكن المخدرات، لكن بستطيع بمجرد قراره دخول الإسلام إنه يتخلص من كل شهواته ورغباته!

وممكن الإنسان يجمع ما بين تحقيق رضا الله عز وجل وما بين تحقيق نجاح شخصي .

فالفكرة إنه الإنسان قادر يسيطر على شهواته وإن اختلفت الدوافع والأفكار، وبالتالي لا بد من وجود قُوى فينا بتساعدنا وبتمكّنا من مواجهة شهواتنا ورغباتنا.

ولو في إنسان واحد في هاي الحياة استطاع يسيطر على شهواته فهذا يعني إنه أقام الحجة علينا جميعا إنه الإشي ممكن ومش مستحيل زي ما كنا نتصور أو نتخيل!

طيب ما بالك بملايين من الناس اللي استطاعوا ينتصروا على شهواتهم ورغباتهم وأهوائهم؟!

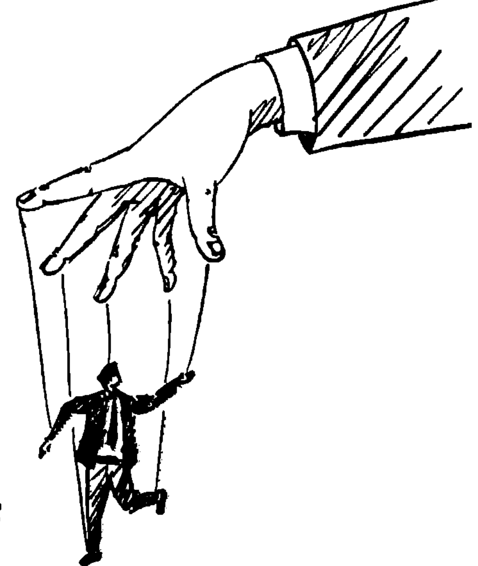
طيب كيف همه قدروا واحنا مش قادرين ؟! شو الإشي اللي عندهم ومش موجود عندنا؟

طيب كيف نصير زيهم؟ وأكيد في إشي مشترك بينهم جميعا حتى لو اختلفت دوافعهم؟

وهذا ما سنحرص عليه في هذا الدليل والذي سنعوّل فيه كثيرا على " الوعي "..

وراح نحكي فيه : عن قوة العادة وقوة الصبر وقوة الإرادة ^^

والله الموفق والمستعان ^^



#قوة_العادة

عادة!

فكرتنا قائمة على " الوعي " وأنا بعتقد إنه " وعيك " فيما سيأتي من كلام رح يكون إله نصيب كبير في طريقة تعاملك مع الشهوات.

من اخطر الأمور واصعبها في صراعنا مع الشهوات أن تتحول وتستحيل لعادات.

يعني حالها حال الأكل والشرب ، وللأسف إنه تكون الشهوة مرافقة إلنا في كل تفاصيل يومنا وحياتنا..

وهون رح نتكتشف إنه حربنا وصراعنا رح يكون مع العادة بالدرجة الأولى ومن ثم الشهوة.

وبالتالي رح نحكي في الصفحات القادمة عن :

كيف تتشكل العادات عند الإنسان؟ وكيف نشكل عادات جديدة في حياتنا؟

ورح نعتمد على الكتاب المتخصص في هذا المجال " **قوة العادة** " **لمؤلفه** " **تشارلز دويج** " بدرجة كبيرة، ومعظم الدراسات والأبحاث في الصفحات القادمة منقولة من نفس الكتاب، طبعاً مع اضافات وتعديلات تجعل الكلام متناسب مع موضوعنا " الشهوة ".

وكما يقول "ويليام جيمس" : إن حياتنا كلها - رغم إنها تتخذ شكلا محددا - عبارة عن كتلة من العادات.

وفي ورقة بحثية نشرتها جامعة ديوك الأمريكية عام 2006 تقول فيها :

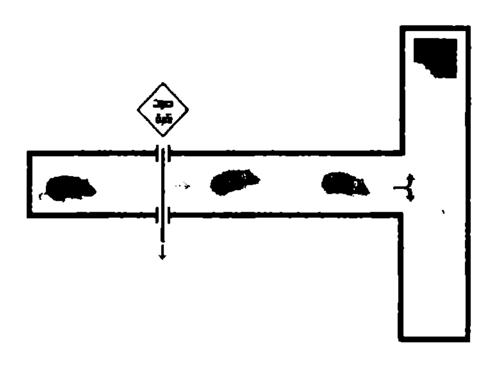
أكثر من 40% من التصرفات التي يقوم بها الناس في كل يوم لا تعبّر في حقيقتها عن قرارات، بل عادات.

وبالتالي رح نتكشف مع بعض بإذن الله حلقة العادة وكيف بتتشكل وكيف ممكن نكسر عاداتنا القديمة ونشكل عادات جديدة، إدركنا لهاي الامور يعني انه قطعنا شوط مرتب في رحلة الخلاص والسيطرة على شهوتنا.

فهلموا بنا ^^

تجربة الفئران..

في دراسة في معهد ماساتشوستس للتكنلوجيا قرر الباحثون عن طريق توظيف تقنيات ميكروسكوبية جديدة، تسمح لهم بملاحظة ما يحدث داخل رؤوس الفئران أثناء قيامهم بعشرات الأمور الروتينة، ومن خلال العمليات الجراحية كان الباحثون يضعون شيئا يشبه الذراع للتوجيه وعشرات الأسلاك الدقيقة داخل جمجمة كل فأر، وبعد ذلك يضعون كل حيوان في متاهة على شكل حرف T مع قطعة شيكولاته في نهايتها.



لقت صممت المتاهة بحيث يوضع كل فأر وراء حاجز يفتح عند سماع صوت نقرة قوية. وفي البداية، عندما كان الفأر يسمع الصوت ويرى الحاجز وهو يختفي، كان عادة ما يتجول ذهابا وإيابا في الممر الرئيسي، يتشمم الاركان ويخدش الجدران. لقد كان يبدو وكأنه يتشمم الشوكلاته، ولكنه لا يستطيع اكتشاف كيفية العثور عليها، وعندما كان يصل إلى نهاية المتاهة كان يتجه إلى اليمين بعيدا عن قطعة الشوكلاته ثم يتجه نحو اليسار وفي النهاية يكتشف مكان الجائزة.

كانت المجسات داخل رؤوس الفئران تحكي قصة مختلفة تماما، فبينما كان كل فأر يتجول في المتاهة كان مخه يعمل بكل قوة وفي كل مرة كان فيها الفأر يتشمم الهواء ويخدش الجدران كان مخه يتفجر في النشاط كأنه يقوم بتحليل كل رائحة، كل مشهد، كل صوت.

لقد كان الفأر يعالج المعلومات في كل مرة يقوم فيها بالتسكع.

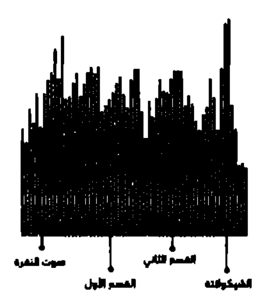
ولقد كرر العلماء تجربتهم مرارا وتكرارا، حيث كانوا يشاهدون كيف كان يتغير نشاط الفأر وهو يتحرك عبر الطريق نفسه مئات المرات، ثم ظهرت سلسلة من التغيرات تدريجيا. حيث توقف الفئران عن تشمم الأركان وبدأت تسرع الخطى في الإنطلاق عبر المتاهة شيئا فشيئا، وفي داخل أمخاخها حدث شئ غير متوقع، فمع تعلم كل فأر كيف يجتاز المتاهة بدأ النشاط العقلي في التناقص. ومع ازدياد تحرك الفأر في المتاهة بطريقة آلية تدريجية، بدأ التفكير الشامل للفأر يتناقص تدريجيا.

لقد كان الأمر يبدو كأن الفأر كان يستكشف المتاهة في المرات الأولى القليلة وأن مخه كان يعمل بكامل طاقته حتى يضفي معنى على كل المعلومات الجديدة. ولكن بعد ايام من الجري في الطريق نفسه، لم يعد الفأر بحاجة إلى التشمم أو إلى خدش الجدران.

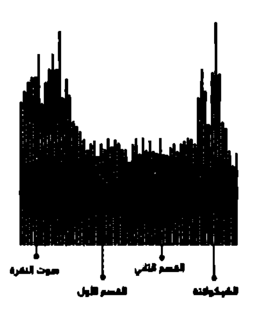
وهكذا توقف نشاط المخ، ولم يعد الفأر بحاجة إلى اختيار الاتجاه الذي سيذهب إليه، وهكذا هدأت حركة العمل في مراكز عملية اتخاذ القرار للوصول إلى الشوكلاته وفي خلال أسبوع سكنت التراكيب المخية التي كانت ترتبط بالذاكرة، لقد استنبط

الفأر كيفية الإسراع عبر المتاهة، لدرجة أنه نادرا ما كان يحتاج إلى التفكير.

تأمل الرسم البياني التالي والذي يظهر النشاط داخل مخ الفأر عندما يواجه المتاهة للمرة الأولى، ففى بداية الأمر يعمل المخ بكل قوة طوال الوقت :



وبعد مرور أسبوع حالما يصبح الطريق مألوفا، ويصبح الانطلاق عادة، يهدأ مخ الفأر أثناء اجتيازه المتاهة.



نفس ما بصير معنا

تجربة الفيران نفس ما بصير معنا..

ذاكر لما أول ما بديت تتعلم سواقة، كنت حريص تستخدم كل تركيزك أثناء القيادة، يعني إنك تحط غماز عند كل دخلة، وكل شوي تتفرج على المراي، وما تلهي حالك لا بتلفون، ولا بكاسة قهوة تشربها، وفي حال كنت بتسوق سيارة غيار عادي، رح

تضطر كل مرة توازن ما بين البنزين مع الكلتش حتى ما تطفي معك السيارة وهكذا.

بعد فترة بتكون إنت الشخص اللي بسوق وبحكي تلفون وببعت مسج وبشرب قهوة وبحط غماز بنفس اللحظة.. وبتتعامل مع الموضوع بشكل عفوي جدا..

يعني لو بعد ما وصلت مشوارك سألتك : ركبت غماز على هديك الدخلة؟؟

هون إنت رح تحكيلي : ما أروقك! حلّ عني.. شو بدو يذكرني؟

ببساطة لإنه القيادة تحولت عندك لعادة، وصرت تمارسها بشكل عفوي وبدون أي تكلّف أو تركيز.

نفس الإشي مع الولد للصغير أول ما يبدا يسوق البسكليت، بكون في كامل تركيزه إنه يحقق توزان حتى ما يوقع عنه.

وهذا مع كل إشي روتيني بحياتنا.

يقول العلماء: إن العادات تنشأ لأن المخ دائما ما يبحث عن طرق لتوفير الجهد.

فالمخ بحاول يحول كل أمر روتيني لعادة، لإنه العادات بتسمح لعقولنا بإنها تخفف من نشاطها.

وهذا إشي مش غلط..بس الغلط إنه عقولنا تحوّل شهواتنا لعادة!

مثل ما رح نحكي في الصفحات القادمة ^^

كيف تتشكل العادات؟!

العادة بتتشكل في عقولنا من خلال 3 مرحل، وبتمنى تركز فيهم حتى لما ندخل على موضوع الشهوة يكون الموضوع في بالك..

العادة بتتشكل من خلال :

- **الدليل**
- **الأمر الروتيني**
- **المكافأة**

الدليل: الشرارة التي تخبر المخ بالانتقال إلى الوضع الآلي أي نوعية العادة التي يجب استخدامها.

الأمر الروتيني: والذي من الممكن أن يكون بدنيا أو عقليا أو عاطفيا.

المكافأة: النتيجة التي ستحصل عليها.

يعني ونرجع لمثال الفئران لما كان الفار يسمع الصوت القوي كان هذا الصوت بمثل الدليل.

هذا الدليل بتبعه عمل روتيني وهو :المشي في المتاهة.

والمكافأة : حبة الشوكلاته.

حلقة العادة والمكونه من الدليل والأمر الروتيني والمكافأة تقريبا بتوقفّ المخ عن الانخراط الكامل في عمليات اتخاذ القرار في عقولنا. واكتشافنا لحلقة العادة رح يسهل علينا كثير أمور، ورح يمنحنا الوعي في التعامل مع العادات في حياتنا.

وسبق وأشرنا إنه حلقة العادة مش إشي غلط، بالعكس من دونها عقولنا رح تتكاثر عليها التفاصيل اليومية وهذا بحد ذاته مرض خطير جدا.

ولزيادة التأكيد على فكرة حلقة العادة بنضرب أمثلة ثانية مثل :

إنت لما تحس حالك نعسان وتبدأ بالتثاؤب.. التثاؤب بمثل إلك: الدليل، بتتبعه بعمل ورتيني إنك تتوجه لفراشك، والمكافأة إنك تحصل على النوم والراحة.

نفس الفكرة لما تصحى الصبح..الصبح بالنسبة إلك دليل والعمل الروتيني تعمل قهوة، والمكافأة إنك تصحصح أو تروق والخ.

مثلاً: إنت متعود بعد الأكل تنظف سنانك، الأكل بالنسبة إلك دليل، العمل الروتيني تنظف أسنانك المكافأة إنك ترتاح نفسيا [٨٨]

ما بتلاحظ الناس في كلامها بتكون بتحكي مثلاً : أنا متعود كلما اصحى الصبح ألعب رياضة، او اشرب قهوة أو انظف سناني وهكذا.

ولو إنت تركز بحياتك شوي رح تكتشف إنه معظم تفاصيل يومك قائمة على هالحلقة، مثلاً إنت معود نفسك قبل ما تنام تشيّك عالفيسبوك..

لحظة النوم بتمثل الدليل، والفيسبوك العمل الروتيني، والمكافأة إنك تسلي حالك عبين ما تنام.

حتى فكرة الصلاة، بنقدر نعتبر الأذان الدليل، والعمل الروتيني الصلاة، والمكافأة الجلوس بين يدي الله!

وهكذا ^^

عادة الشهوة!

بتمنى تكون وضحت فكرة "حلقة العادة " في بالك..

الصدمة الحقيقية الآن لما نعرف إنه شهواتنا تُدار بنفس الشكل وبنفس الفكرة ومن خلال نفس الحلقة!

يعني إنت قبل كان في بالك إنه أنا في زمن صعب، والواحد يمسك حاله إشي مستحيل، والفتن في كل مكان، والشهوة متجددة كل لحظة في حياتي، والسيطرة عليها مش ممكن، ولو مسكت حالي مرة بوقع في المرات اللي بعديها.. و و و و!

اسمحلي أحكيلك إنك كنت بتبالغ ، والصورة مش زي ما إنت بتفكر..

الموضوع إنه مخك صار يربطلك أشياء معينة بالشهوة، وهاي الأشياء ما إلها علاقة بالشهوة أصلًا!

وحتى تتوضح الفكرة أكتر مثلاً مثلاً : مخك صار يربط لحظة الفراغ بالشهوة!

وهون سؤال : إنت بلحظة الفراغ كان عندك شهوة؟ ممم لا..

بس مخك ربط معظم لحظات الفراغ بالشهوة.. فصارت مشكلتنا مع العادة مش مع الشهوة..

وخلينا نطبقها على فكرة حلقة العادة :

الدليل : لحظة فراغ

العمل الروتيني : أحضر إشي.. ادخن سيجارة.. الخ

المكافأة : الشعور براحة لحظية سرعان ما يلحقها ندم..

نفس الفكرة في ناس لحظة الفراغ عندهم ارتبطت بقراءة كتاب، بحضور فيلم وثائقي، بقرآن، بعمل خير، وهكذا..

وهون نقطة مهمة يا جماعة الخير..

مش ملاحظين إنه معظم أوقات وقوعنا في الشهوة كانت لحظات ما إلها دخل بالشهوة!

كلها أشياء عادية، سمحنا لعقلنا يترجمها لعمل روتيني ثم لمكافأة شهوة!

وهون تحول الموضوع من فكرة الشهوة بتغلبني، لموضوع إنه انت قاعد بدور عليها وبتحاول تربطها بكل تفاصيل يومك وحياتك.

صدقوني أنا جدا حريص تستوعبوا هاي النقطة، لإنه وعيك بحلقة العادة وعلاقتها مع الشهوة رح تخليك تغير نظرتك لحياتك!

قبل كنت تتصور إنه الشهوة متجددة بكل لحظة، والآن عرفت إنه إنت اللي كاين تجددها..!

وعيك لهاي النقطة رح يخليك تتأنى شوي قبل كل " دليل " بتتعرض إله، إنك ما تربطه بعمل روتيني يحققلك مكافأة معينة متعلقة بالشهوة!

اتخيل لما ناس صار الدليل بمثل إلهم : كل لحظة بفتحوا فيها التلفون، كل لحظة بكونوا فيها لحالهم، كل لحظة بحطوا راسهم بدهم يناموا، كل لحظة توتر، كل لحظة غضب، كل لحظة زهق، كل لحظة بتمثل إلهم دليل مرتبط مباشرة بمكافأة الشهوة!

وهيك تستحيل حياتهم لحياة شهوات لإنهم ربطوا الشهوة بكل تفاصيل يومهم!

لحظة مصارحة

أبصر شو الأوقات والظروف اللي بتخليني أوقع بالمعصية و أضعف قدام شهواتي ورغباتي؟

كانت هاي إحدى المحاولات الجادة في حياتي حتى أفهم وأستوعب الحالة اللي أنا فيها؟

كان ضايل للفجر شوي.. وكنت في طريقي اعمل كاسة النيسكافيه الثالثة!

كانت ليلة طويلة.. كلها أسئلة بيني وبين حالي لعلّ وعسى الاقي حل لحالتي اللي وصلتلها!

صرت أحسب وأعد شو المرات والأوقات اللي شهوتي فيها بتغلبني..؟!

ممكن اللي دفعني لهاي الأسئلة إني وصلت مرحلة جد اتعبت فيها..

والله تعبت من فكرة إني مش قادر أسيطر على حالي..وإني دائمًا شهواتي بتغلبني!

في هديك اللحظة اكتشفت شغلة وكانت من الأشياء اللي ساعدتني كثير لقدام الحمد لله..

اكتشفت إنه مخي كاين يربط أشياء معينة ما إلها دخل بشهواتي ورغباتي...... بشهواتي ورغباتي!

رح تحكوا كيف؟ مش فاهمين؟

طيب اصبروا شوية!!

مثلاً اكتشفت إني كاين أربط نهاية الامتحانات.. أو نهاية الأسبوع.. أو نهاية ضغط شغل.. أو نهاية طشة مع صحابي.. بغلط وذنب معين!!

كاين مخي يربط لحظة الفراغ.. العطلة.. الزهق.. التوتر.. بإني أوقع بمعصية ما!

كانت الفكرة مش إنها لحظة ضعف وشهوتي غلبتني.. لا لا.

كانت الفكرة إني أنا اللي بدور على هاي الشغلات حتى أكافىء حالي فيها بعد نهاية إشي معين!

في الوقت اللي في ناس بتربط نهاية الأشياء او لحظات الفراغ والزهق.بكتاب.. بقراءة.. بجيم.. بتعلم إشي جديد.. بخدمة الناس.. بشغلة مفيدة تفيدهم بحياتهم وآخرتهم!!

وقتها أذن الفجر.. وخلصت كاسة النيسكافيه الثالثة!

كنت وقتها بحكي بين وبين حالي :

يا الله شو ظلمت نفسي! يا الله شو كنت أضحك على حالي!

يا الله شو إني قعدت أقنع حالي إنه مستحيل أترك ذنوبي واغلاطي اللي صارت كإنها جزء من حياتي!

اطلعت أنا اللي كاين أربط معظم ظروف حياتي فيها!

وأنا اللي كاين ادور عليها وألجأ الها وأكافىء نفسي فيها!

أنا اللي كنت أهرب إلها من واقع للاسف.. ما نجحت في التخطيط إله!

سلّمنا من صلاة الفجر.. حبيت أضلني في المسجد للشروق.. فتحت المصحف أقرأ وردي من القرآن والي كنت حريص ما أتركه لو شو ما كان عندي اغلاط..

بعد أكم صحفة من القراءة : { وَمَن يَعْمَلْ سُوٓءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُۥ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ ٱللَّهَ يَجِدِ ٱللَّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا } (النساء: ١١٠)

تذكير مهم ^^

قبل ما ننتقل لبقية الخطوات وجب التذكير بـــــ :

قبل فترة اتفقنا إنك في حال مش قادر حتى هاي اللحظة تنتصر في معركة الشهوة، فلا يعني إنك تستسلم في بقية المعارك! وإنه في حال كنت حريص على

إنك تنتصر في معركة الشهوة، فابذل قصارى جهدك في بقية المعارك.. ومعركة الشهوة رح تكون تحصيل حاصل.

أنا بعتقد وبناء على الإتفاق اللي بينا.. إنك من هذاك الوقت وحتى هاي اللحظة وإنت بتحقق إنتصارات في المعارك الثانية!

مثلاً في علاقتك مع إمك وأبوك.. في مساعدتك للناس.. في الصدقة.. في الذكر والدعاء..

في تجديد توبتك كل لحظة.. إلخ...

هيك أنا بعتقد..

ببساطة اتفاقنا اليوم قائم على فكرة إنه نتجنب ونتفادى نخوض معارك الشهوة من أصلها قدر الإمكان، حتى المناوشات الجانبية بدنا نختصرها..

مش إنه أدور عليها.. واعتبرها ملجأ إلي.. وأكافىء حالي فيها..

وبعدين أصير أحكي : إنه مش قادر أقاوم واتغلب على شهواتي وأهوائي!!

أنا بعتقد إنه فهمك ووعيك لمعادلة وحلقة العادة، رح يخليك تتفادى خوض معظم معارك الشهوة من أصلها، يعني زمان وقبل ما يكون عندك فكرة عن حلقة العادة كنت تفكر إنك رح تخوض معركة الشهوة كل يوم.. لكن الآن اختلف الأمر تماما.

الآن بدل ما نخوض معركة الشهوة كل يوم صرنا نخوضها ممكن مرة بالأسبوع.. لإنه صرنا ننتبه أكتر لطريقة تفكيرنا لما نربط أي دليل بالشهوة..

وهيك بنكون اختصرنا على حالنا معارك كثيرة، كنا نعتقد إنه مرغمين نخوضها، لكن الآن تبين إنه كنا نبالغ بطريقة تفكيرنا اتجاهها!

كسر عادة قديمة!

قاعدة مهمة لكسر أي عادة قديمة وكسب عادة جديدة وهي :

- **المحافظة على الدليل القديم.**
- **أمر روتيني جديد.**
- **المكافأة القديمة.**

يعني رح نحافظ على الدليل والمكافأة ونغير فقط الأمر الروتيني.

يعني إذا كان الدليل لحظة فراغ والأمر الروتيني إني أشوف أشياء غلط والمكافأة لذة لحظية.

فهون بتنطلق من لحظة الفراغ وبتغير الأمر الروتيني للحصول على مكافأة غير محرمة.

وممكن على سبيل المثال نستبدل الأمر الروتيني بـــ ممارسة الرياضة، هذا كفيل يمنحك سعادة ولذة ومكافأة قد تساوي وتجاوز المكافأة المتعلقة بمشاهدة أمور غلط.

في عام 2002 أراد الباحثون في جامعة نيومكسيكو فهم سبب تعود الناس على القيام بتدريبات رياضية بشكل ملتزم، فقاموا بدراسة 226 شخص وفي إحدى المجموعات قال نحو 92% من المشاركين إنهم تعودوا على ممارسة التدريبات الرياضية لأنها تجعلهم "يشعرون بإنهم في حالة جيدة " لقد وصلوا إلى توقع واشتهاء الإندورفينات "مواد كيمائية ينتجها الجسم تعمل على تخفيف الألم واعطاء الشعور بالرحة والتحسن ".

وقال نحو 62% أن التدريب يمنحهم الإحساس "بالإنجاز " وهؤلاء وصلوا إلى اشتهاء الإحساس المنتظم بالانتصار من متابعة أدائهم، وكانت الجائزة الذاتية كافية لهم لكي يحولوا النشاط الرياضي إلى عادة.

بنفس الوقت لازم نأكد إنه الموضوع مش بهالسهولة، يعني إدراكك لطريقة تشكل العادة وطريقة كسرها وطريقة اكتساب عادة جديدة، لا يكفي أبدا..

الموضوع بحاجة إلى جهد وعمل وإصرار وإرادة وهذا رح نذكره في القوة الثالثة: قوة الإرادة بالتفصيل.

مارشميلو:

كنت بحكيلك إنه إدراكك للدليل ولتشكل العادة غير كافي للتخلص من عادة "الشهوة "... وإنه الموضوع بدو قوة إرادة في البداية..

يعني الموضوع فيه شوية صعوبة أولها.. لكن مع الوقت رح تصير قوة الإرادة هي العادة في حياتك!

في عام 2005 قام مجموعة من الباحثين في جامعة بنسلفانيا بتحليل 164 طالب في الصف الثامن وتبين إلهم إنه الطلاب اللي ببذلوا مستويات أعلى في قوة الإرادة هم الأفضل في الحصول على درجات عالية.

يعني الطلاب الأقل غياب... الأقل جلوسا على التلفزيون.. أحرصهم على واجباتهم.. الخ.

النقطة المهمة إنه ما يروح بالنا إنه هالطلاب أصحاب الإرادة القوية والمتفوقين دراسيا بعيشوا صراع كسر العادة المعلقة بالتسويف وشهواتهم ورغباتهم يوميا!! .. لا لا..

الموضوع فقط كان في البداية بالنسبة إلهم بعدين صار عادة..

وبتشير الدراسات إنه أفضل طريقة لتقوية الإرادة ومنح الطلاب ميزة للتفوق هي بتحويلها لعادة.

وبتذكر " أنجيلا دوكورث ": **في بعض الأوقات يبدو أن الاشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من التحكم في النفس، لا يعملون باجتهاد ولكن هذا يرجع إلى أنهم جعلوا العمل يسير بشكل تلقائي. إن قوة إرادتهم تظهر دون أن يضطروا إلى التفكير في ذلك.**

وكمان مثال لعلاقة قوة الإرادة في العادة، وأنا سبق وحكيتلك رح نتوسع في القوة الثالثة المتعلقة بالإرادة لكن حالياً بهمني يصير هذا الربط ما بين كسر عاداتك وما بين قوة الصبر والإرادة عندك.

حتى تكون كل القوى مترابطة فيما بينها وبتوصلنا للإشي اللي بدنا إياه ^^

المهم.. أكيد معظمكم شاف فيديو على اليوتيوب لأطفال بنحط أمامهم حبة مارشميلو.. وبنحكالهم إذا بتصبروا مدة معينة رح تحصلوا على مكافأة أكبر.

فكان البعض منهم يستسلم وياكل حبة المارشميلو وكان البعض يصبر ويستنى حتى يحصل على المكافأة.

هاي التجربة نفسها صارت في الستينيات على مجموعة أطفال أعمارهم 4 سنوات. من بين كل هالأطفال نجح فقط 30% في السيطرة على دوافعهم ورغباتهم

وحصلوا بالتالي على المكافأة.

الجميل في الدراسة إنهم تابعوا الأطفال بعد وصولهم للثانوية واكتشفوا :

إنه الأطفال اللي استطاعوا السيطرة على نفسهم بإنهم ما يأكلوا حبة المارشميلو كانوا الأعلى تحصيلا في نتائج الثانوية.

العبرة إنهم هالأطفال استطاعوا تحويل قوة الإرادة عندهم لعادة في حياتهم.. وبالتالي استفادوا منها في كل مناحي حياتهم..

لذلك يا شباب..

بس لو نقدر نسيطر على نفسنا لأيام معدودة نقدر من خلالها نكسر عادات الشهوة في حياتنا ..

الموضوع ما رح يكون إله تأثير فقط على تخلّصنا من شهواتنا..

الموضوع رح يأثر على كافة مناحي حياتنا..

بدراستنا.. علاقاتنا.. ثقافتنا.. نجاحنا.. تميزنا.. وكثير أشياء ثانية..

وبرجع بحكيلك الموضوع مش سهل.. بس بنفس الوقت مش مستحيل..

لمشاهدة فيديو تجربة المارشميلو على اليوتيوب : The Marshmallow Test

ويلسون

بيل ويلسون شخص كان مدمن على الكحوليات، وعاش صراع طويل في محاولة التخلص منها، حتى في ليلة من الليالي قرر يترك الكحوليات وأسس جمعية اسمها " مدمني الكحول المجهولين " وهي منظمة دولية غير ربحية لمساعدة الناس في الإقلاع عن الكحوليات.

طبعاً إدمان الكحوليات مش عبارة فقط عن عادة، بالعكس إله آثاره الجسدية والأمر يتطلب علاج وأدوية للتعافي منه، مش فقط من خلال حلقة العادة.

لكن الغريب إنه مجموعة كبيرة استطاعت التخلص من الكحول من خلال حلقة العادة، واللي عمله ويلسون ورفاقه إنهم حافظوا على الدليل وغيروا الأمر الروتيني وحافظوا على نفس المكافأة.

وكيف صار هالحكي؟

إنهم ببساطة اتفقوا فيما بينهم إنه سبب اقبالنا على الكحول إله دوافع كثيرة منها : الهروب من الواقع، الإحساس المؤقت بالراحة، الرفقة، التنفيس، مواجهة التوتر، النسيان.. الخ.

وتوصلوا فيما بينهم إنه مش دائما كان هدفنا الشعور بالنشوة أثناء شرب الخمر.

ومن الأشياء أيضاً اللي ساعدتهم على التغلب على إدمانهم وكسر عادته، مقابلتهم لأشخاص تخلصوا من إدمانهم في نفس الجمعية، وهذا شجعهم وخلاهم يحكوا : ما دام فلان قدر فهذا يعني إنه أنا بقدر كمان.

وعيهم بدوافع شربهم للخمر ومعاشرتهم لتجارب وقصص ناس ناجحين كان سبب كبير في إنهم يتخلصوا من إدمانهم، والأهم إنهم أكدوا على نقطة إنه الدافع مش دائما الشعور بالنشوة.

ويقول الباحثون: أن سبب نجاح منظمة " مدمني الكحول المجهولين " أن البرنامج يجبر المشاركين فيه على تجديد الدلائل والمكافآت التي تشجع عاداتهم الإدمانية.

وهون إنت اسأل حالك : شو المرات اللي فعلا كان هدفك تشعر بالنشوة بعد شهوة معينة سواء كانت أفلام، دخان، حكي غلط.. الخ..

وكم المرات اللي كان الدافع إنك زهقان، ومش عارف شو تعمل، وبدك تهرب من الواقع، وتنسى همومك..؟

الغريب إنه ويسلون حط قواعد معينة في المنظمة للإقلاع عن الكحول وكان معظم التركيز فيها على الأمور الروحانية، ومن القواعد :

- **إن مدمني الكحول يستطيعون الامتناع عن تناولها عن طريق اتخاذ قرار بتسليم إرادتنا ومقاليد حياتنا إلى الرعاية الإلهية.**
- **القيام ببحث وجرد جريء لأنفسنا.**
- **الاعتراف للخالق ولأنفسنا بطبيعة اخطائنا!**

وهذا سبحان الله بذكرنا لما حكينا إنه الشهوة عرض لمرض ضعف الإيمان، وإنه كلما كانت علاقتك بربنا أقوى، كلما استطعت تتغلب وتقهر شهواتك ورغباتك [٨٨]

اكتب

من أفضل الأشياء اللي ممكن تساعدك في كسر عادات قديمة وتشكيل عادات جديدة وتعزيز قوة الإرادة عندك : إنك تكتب خطة!

وعادي لو الخطة كان فيها الدليل والأمر الروتيني والمكافأة اللي حكينا عنهم... بحيث تتعامل مع حلقة العادة بشكل واعي اكثر وبالتالي تقدر تكسرها وتشكل من خلالها عادات جديدة.

في عام 1992 في دراسة عملتها عالمة نفس على مجموعة مرضى في إحدى مستشفيات العظام في بريطانيا.

وكان معظمهم خاضع لعميات جراحية في استبدال الركبة أو الورك.

وفكرة التعافي من عملية مثل هيك لناس كبار في العمر شيء صعب جدا.. لإنه أي حركة بتبعها آلام كثيرة..

والمشكلة إنهم مضطرين للمشي وممارسة الرياضة بشكل بسيط حتى ما يكونوا عرضة لتجلطات دموية ولازم يحركوا ساقهم كل فترة قبل التئام العضلات والجلد.

وكان معظم المرضى بعانوا من مشاكل في موضوع إعادة التأهيل، وما بستجيبوا للعلاج ولممارسة التمارين الرياضية والمشي..

فقامت عالمة النفس وقدمت لكل واحد منهم كتيب حتى يذكر فيه تفاصيل برنامج التأهيل.

وعملت صفحة لكل أسبوع وفيها " أهدافي لهذا الأسبوع ".

الغريب إنه ممكن الفكرة تكون بالنسبة إلنا سطحية.. وأنا شخصيا ممكن لو دكتور قلي خذ دفتر عبيه رح أقله بالله عليك!!! أنا بالجامعة ما كتبت بدك اياني أكتب هسا!! ههههه

الغريب في الموضوع إنه الأشخاص اللي كتبوا خطواتهم في برنامج التأهيل كانوا أسرع في العودة للمشي بمرتين من الأشخاص اللي ما كتبوا..!!

والغريب إنه كتابتهم كانت بسيطة وعفوية.. مثلاً: اليوم رح أمشي من كذا لكذا..
اليوم ما كنت حاب أمشي.. بس لما شفت الإنجاز في الصفحات الماضية حبيت أستمر.. وهكذا.. حلو يكون عندك دفتر صغير تكتب فيه خطتك في كسر عادتك القديمة.. وتشكيل عادتك الجديدة ^^

ماندي

ماندي بنت عمرها 24 سنة عندها مشكلة غريبة وهي : إنها بتاكل أظافرها!

ومش هون المشكلة مهو نص الأردن بتاكل أظافرها.. المشكلة إنها بتاكلهم حتى ينزل دم من أصابعها، حتى لدرجة إنها كانت بتعض أظافرها من تحت الجلد، حتى وصلت مرحلة إنه اصابعها بدون أظافر!

حتى إنها كانت يحرام تستحي قدام الناس من شكل أصابعها فتضطر تحط إيدها بجيبتها دائمًا..

حاولت مرة تتخلص من هالعادة فحطت على اصابعها مادة سيئة المذاق لكن عالفاضي.

طبعاً لو " ماندي " عند إمي أو عند أي أم ثانية عنا، كان ومن هي صغيرة أكلت كف بنص صباحها حرمت فيه تاكل أظافرها ههه ^^

بس شايفين الدلع شو ممكن يعمل..

ما علينا نرجع لماندي إم أظافر.

ماندي المسكينة راحت على دكتور نفسي، والدكتور طبق معها فكرة حلقة العادة، فسألها متى بتاكلي أظافرك؟ فجاوبت ماندي إنها بتشعر بحكة بطرف أصابعها، وكلما شعرت في هالحكة بتبدا تاكلهم حتى تخلص عليهم.

وإنه هالحكة بتجيها بأوقات الفراغ أو لما بدها تدرس أو وهي قاعدة على التلفزيون وهكذا.

كلفها الدكتور المحترم إنها تحمل معها ورقة مفهرسة بحيث تسجل فيها خلال الأسبوع الأوقات والمرات اللي بتشعر فيها إنها حابة تاكل أظافرها.

رجعت ماندي بعد أسبوع وكانت مسجلة على البطاقة 28 مرة!

المهم وبلا طول سيرة الدكتور وظف نفس الدليل عند ماندي واستبدل الأمر الروتيني إنها تشغل إيدها بوقت الحكة بإشي ثاني ، إما تمسك قلم او ترسم أو تحط إيدها بجيبتها وتطلع تتمشى شوي عبين ما تروح الرغبة في اكلهم.

رجعت ماندي بعد فترة بنفس البطاقة المفهرسة لكن هالمرة بدل 28 لـ 3 مرات فقط.

نعم أتغير

سألته عن سر التحول في حياته بعدما فقدته بضع سنوات، وسمعت بمشكلات تكتنف حياته، وكنت أظن أنه لن يصبح شيئا ذا بال، فأدهشني بحضوره وثقته بنفسه وتصدره المجلس، وقرأت ملامح النجاح على جبيينه، فأجاب :

- ذات ليلة طاف بي خاطر رحماني فأحضرت دفترا وأقلاما مختلفة الألوان.
- حددت عاداتي السيئة التي أريد الإقلاع عنها في هذه المرحلة.
- عقدت العزم على الخلاص منها.
- وضعت فقرة في دعائي أطلب من الله فيها مساندتي ودعمي في طريق الخلاص.
- كتبت أسباب فشلي وغضب والدي علي.
- استخلصت النتائج السلبية والآلام الدنيوية والأخروية المترتبة عليه.
- استبدلت برامجي السيئة بأخرى حسنة ، وقررت تغيير طاقم الأصدقاء ومصاحبة الجادين والناجحين.
- تحليت بالصبر مع النفس، ولم أستسلم لليأس.
- سألت المجرب والطبيب معاً.
- كل عادة جديدة أكتسبها كنت أزيح معها عادة سيئة.

اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها.

فالحسنات تذهب السيئات ليس فقط في صحائف الآخرة بل في صحائف أيامنا الدنيوية!

من مقالة للشيخ سلمان العودة بعنوان (نعم أتغير).

عادات جديدة!

الآن وبعد فهمك لطريقة كسر عادات قديمة وبناء عادات جديدة، شو بمنعك تشكل عادات جديدة في حياتك؟

جد شو بمنعك يكون الصبح بالنسبة إلك دليل لأذكار الصباح، والمساء دليل لأذكار المساء.

ليه ما تكون السلام عليكم من الصلاة دليل إنك تقرأ الأذكار بعد الصلاة.

ليه ما يكون دخولك للجامعة دليل لدعاء حلو إنت بتحبه!

ليه ما يكون خروجك من البيت دليل لــ: بسم الله توكلت على الله ولا حول ولا قوة إلا بالله.

ليه ما يكون الإشي على الأرض دليل إنك تحمله وتشيله عن الارض وتميط الأذى عن طريق المسلمين.

ليه ما يكون أي حد محتاج بتشوفه وبتصادفه دليل إنك تساعده وتمشي بحاجته.

ليه ما تكون الرياضة عملك الروتيني بدل أشياء غلط..

ليه ما تكون القراءة عادة في حياتك!

ليه ما تكون شوفة إمك دليل إنك تبوس إيدها..

ليه ما تكون شوفة أبوك دليل إنك تطلب رضاه.

ليه ما يكون الفجر دليل إنك تفتح قرآن.

ليه؟؟!!

وبذكرك إنه صناعتك لعادات إيجابية رح يكون إلها سبب كبير في إقلاعك عن عادات سلبية!

فما تنسى ^^

قوة العادة

هيك بنكون إنتهينا من الجزء الأول من دليل القوة، حاولنا فيه قدر الإمكان نعيد تشكيل وعينا في الكثير من الأمور المتعلقة بالعادات، واعرفنا كيف بتتشكل وكيف بتتكسر وكيف نشكل عادات جديدة.

والعادة قوة إما إنك بتوظفها بالمكان الصحيح والشكل الصحيح، وإما بتوظفها بالطريقة الخطأ وبالشكل الخطا.

وحتى نشكل عادات قوية صحيحة نواجه فيها عادات قوية سيئة إحنا بحاجة إلى جهد وصبر وإرادة وقبل كل شيء استعانة بالله عز وجل.

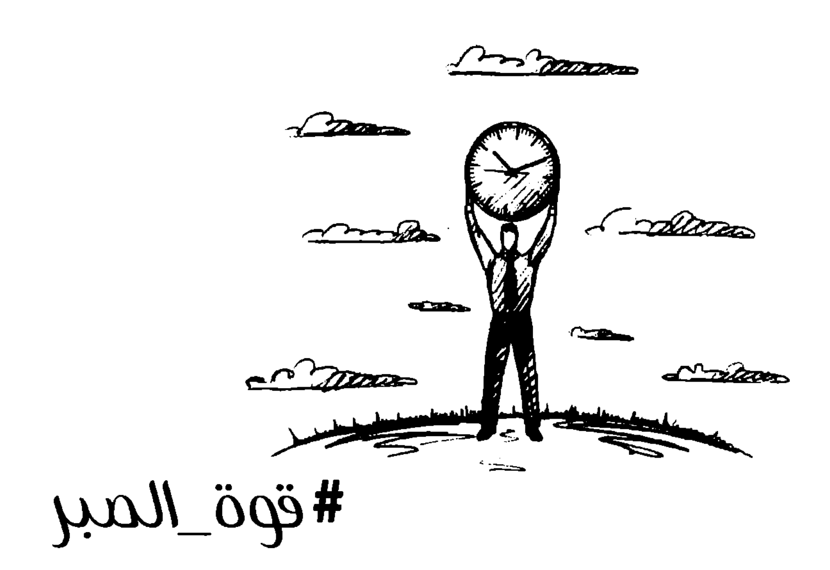
وخلي في بالك إنه التزامك بدليل التزكية واللي كان الهدف منه في الحقيقة تشكيل عادات جديدة في مواجهة عادات قديمة، واللي اتفقنا فيه على حد أدنى لن نتنازل عنه في علاقتنا مع الله عز وجل.

رح يساعدك جدا في مواجهة عادة الشهوة.

وبصرحة لساتني متذكر لما أوضحت لشباب فكرة حلقة العادة، كانت ردة فعل المعظم: **اطلعنا كاينين نضحك على حالنا!!**

وجزء كبير منهم ولله الحمد استبدل مع الوقت مكافأة اللذة اللحظية والآنية بمكافآت ساعدتهم مش فقط في التخلص من شهواتهم بل وبناء شخصياتهم من جديد..

يا رب اهديني واهدي كل شباب المسلمين ^^



#قوة_الصبر

الصبر

ممكن لو سألتك متى آخر مرة صبرت فيها رح تستغرب من السؤال.. وممكن تحكيلي إنه الصبر كمفهوم عارفه بس كتطبيق بشعر إنه بعيد عن تفاصيل يومي وإشي نادر ما استحضره في بالي..

كلامك صح ومش إنت لحالك، معظمنا هيك عفكرة.. وللأسف هذا سبب معظم مشاكلنا..

وحتى أكون معك صريح وأفوت معك بالموضوع مباشرة..

ما عمره خطر في بالك إنك مش قادر تصبر على نص ساعة دراسة متواصله، وبتحاول كل شوي تقوم من مكانك أو تشيك عالتلفون أو ترن على حدا أو تبعت مسج!

ما بتلاحظ إنه الناس بمجرد ما فتحت الإشارة بتبدا تزمّر ومش مستعدين يصبروا ثواني!

ما عمرك انتبهت على حالك إنه لو اجاك مسج عالتلفون بتترك أي إشي بإيدك وبتفتح تلفونك!

لو شغلت الكومبيوتر تاعك وكان بدو تحديثات معينة بتلاقي حالك ممكن ما تصبر عليها وبتحكي خلص بعدين بعملها..!

طيب ليه مجرد ما سلّمت من الصلاة قمت من مكانك علماً إنه وقتها ما كان عليك إشي بعدها!

ليه زمان ما قرأت أذكار بعد الصلاة في المقابل تقريبا شيكت على تلفونك بعد كل صلاة!

ليه برمضان بتصير عصبي ومش قادر تتحمل وحالتك حالة!

متى آخر مرة فتحت فيها كتاب وصمدت ساعة متواصلة بدون ما تقوم من مكانك..

ليه إذا علقت بأزمة أو ووصيت على أكل أو علقت بطابور طويل بتعصب! علماً إنك مش كثير حريص على وقتك في الأشياء التانية ..!

وكثير تفاصيل ثانية رح تكشفلك إنه الصبر مش حاضر في حياتك!

والمشكلة الحقيقية إنك بتسأل كيف ممكن أصبر على شهوتي في الوقت اللي إنت حتى مش قادر تصبر على الأشياء البسيطة والروتينية في حياتك!

رح نحاول في الصفحات القادمة.. نحكي عن الصبر ونحاول قدر الإمكان نستحضره في حياتنا، حتى يكون أحد أسلحتنا في مواجهة شهواتنا ^^

نبتة!

إحنا عفكرة ارتبط مفهوم الصبر في عقولنا بفكرة : أصبر.. تحمّل.. استنى.. ما تستعجل.. شدة وبتزول.. الصبر مفتاح الفرج... الخ.

وصحيح إنه الصبر بحتمل هالمعاني.. لكن مش دائمًا الصبر معناه إنك تصبر عالحالة اللي إنت فيها..

لإنه أحيانا الصبر عالحالة اللي إنت فيها معناه إنك تتعود وبالتالي تستسلم للواقع !

وإحنا مش الهدف إنه نتعود ولا نستسلم للواقع ..الهدف إنه تتغير حياتنا للأحسن والأفضل.

في فصل لطيف بكتاب "القرآن لفجر آخر" لأحمد خيري العمري.. بربط فيه مفهوم الصبر بنبتة الصبّار وبحكي: **نبتة الصراع من أجل البقاء..نبتة انتزاع الحياة من بين أسنان الموت.. نبتة العمل من أجل واقع أفضل.. إنها نبتة جادة جدا.وأولوياتها لا تتعلق بالجمال التقليدي وبزهوة الألوان، ليس هناك أصلًا مجال لهذا..لكنها الحياة.. وضرورة البقاء على قيدها، عبر كفاح يقترب من حدود الأسطورة.. ولو أن مفهومنا التقليدي للصبر، تجسد في نبتة، تنتظر أن تأتيها مقومات الحياة، لما استطاعت النبتة أن تكمل دورة حياة واحدة في صحراء قاسية.. لا، ليس الانتظار، ليس تحمل الواقع.. بل، العمل من أجل التغيير!**

واحنا مفهوم الصبر عنا يفترض يكون بمعنى صبرنا على التغيير!

صبرنا على الصراع اليومي وإنه ما نستسلم لشهواتنا ورغباتنا!

صبرنا على الطاعة في زمن كثرت فيه الفتن والملاهي..

صبرنا على صراعنا مع نفوسنا الأمارة بالسوء والشيطان..

صبرنا على انحيازنا لمنظومة الحق وتفادينا ومحاربتنا لمنظومة الباطل والشيطان..

صبرنا على الخير في وجه الشر..

صبرنا على رحلة الخلاص من شهواتنا ورغباتنا..

{ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ } (فصلت: ٣٥)

قوة الصبر

احنا دائمًا بتستهوينا قصص الناجحين في حياتهم، وبنحب نسمع عن تجارب الناس اللي كان إلهم بصمات في الحياة، وبننسى إنه الشيء المشترك بينهم جمعيا على اختلافهم : هو الصبـــــر!

وسبق وأشرنا إنه اللي بصبر وبسيطر على شهوته من باب أولى ينتصر في أي معارك أو تحديات ثانية..

والفكرة من الكلام عن الصبر هو اعتقادنا الجازم إنه الصبر قوة كفيلة مش فقط تخليك تنتصر على شهوتك بل كفيلة تحققلك تغيير جذري في حياتك.

في إحدى الدراسات بتحكي : إنه الأشخاص الأقل تحصيلا في الثانوية هم عرضة أكثر بـ 50% من أصحاب التحصيل الأعلى للوقوع في حالات الطلاق في المستقبل..!

فكرة الدراسة بتأكد على فكرة الصبر أثناء الدراسة يعني الصبر في مناحي الحياة المختلفة ومنها الحياة الزوجية.

وكونه قررنا فيما مضى إنه معركتنا مع الشهوة معركة وعي، فأنا جاي هون أوعيك على نقطة مهمة جدا، ألا وهي إنه **الصبر = قرار و خيار.**

بمعنى إنه فيما مضى كانت مفردة الصبر غير حاضرة بقوة في حياتك، لكن من الآن وصاعدا رح تصير هالمفردة ملازمة إلك مش فقط فيما يخص موضوع الشهوة بل في كافة تفاصيل حياتك.

يعني الآن بدنا نعيش حياة، الصبر حاضر في كل تفاصيلها .

ما بحكيلك إنه الإشي سهل وبالمتاول، بس بنفس الوقت مش صعب..

تخيلوا إنه إحنا مضطرين " نصبر " عشان نحصّل الصبر في حياتنا..

يعني الصبر لاحقنا لاحقنا وبدونه صعب نحقق أي نصر سواء على صعيد الشهوة أو على صعيد حياتنا الشخصي.

بين المثير والإستجابة

في كتاب قوة الصبر للكاتبة "إم جيه رايان " بتحكي عن دراسات حديثة تجري عن المخ وتقول: **إن الوقت الذي يمر بين المثير والإستجابة له يبلغ نصف ثانية. والإدراك يزيد هذا الوقت بمقدار نصف ثانية أخرى. بعبارة أخرى، الإدراك يضاعف الوقت بين المثير وردة الفعل. هذه النصف ثانية الإضافية هي الوقت الذي يعتبر الصبر فيه خيارا قابلا للتطبيق. بدون هذه الوقفة القصيرة بين المثير والإستجابة، نعمل تحت تأثير الجانب الإنفعالي من المخ الذي يهتم فقط بأن نحصل على ما نريده على الفور، سواء كان هذا أكثر الأشياء فائدة لنا أو لا. وكلما مارسنا هذه العملية بشكل أكبر، أصبحت قدرتنا على الصبر أكثر تلقائية إلى ان يصبح في مقدورنا أن نختار الصبر بدون ان ندرك أننا اخترناه.**

وهذا الكلام لما قرأته تذكرت كلام شب مرة حكالي إنه بلحظات الوقوع في الشهوة كان يشعر حاله ماشي ورا الشهوة بدون وعي، وما أصحى على حالي إلا بعد ما أوقع فيها..

فقرر مع الوقت إنه يمنح نفسه لحظة وعي قبلها ، هاللحظة يفكر فيها بشعور الندم اللي رح يصاحبه أو يفكر فيها بشعور الإنتصار لو قدر يصبر عليها، كان يتعامل مع الموضوع بوعي تام بعيدا عن تأثير الشهوة وسطوتها..

بحكيلي مرات أنجح ومرات أفشل.. لكن نجاحه في مرات أعطاه أمل إنه الموضوع ممكن مش زي ما كان يتصور زمان، حتى وصل مرحلة تساوت عنده تقريبا لحظات الإنتصار مع الهزيمة..

وهذا إنجاز ما كان يحلم فيه أبدا، ومع الوقت صارت الشهوة الاستثناء في حياته ومش الاستثناء إنه يصبر عليها..

ويا ريت تكون تذكرت استراتيجات الشيطان المتعلقة بفكرة إنك تعيش اللحظة وما تتفرج وتفكر لقدام، واعرف إنه هالاستراتيجية بنواجهها بس لو نمنح أنفسنا شوية تفكير أثناء الشهوة، وهالشوية كفيلة إنك تنتصر في معركة كنت بتعتقد إنه النصر فيها مستحيل أو مؤجل لحين ما ربنا يفرجها!

إشارات إنذار

عالم النفس "جاري ماك " يطلق على المؤشرات التي تدل على أننا على وشك الغضب أو الانفجار أو الانفعال بـ " إشارات الإنذار المبكر "، وهي تشبه أضواء التحذير الحمراء الموجودة على لوحة أجهزة القياس في السيارة.

يعني قبل أي لحظة انفعال أو توتر أو غضب أو شهوة جسمنا بوجه إنذارات مبكرة بتخبرنا إنه إحنا على وشك الوقوع في كذا وكذا..

وهالإنذارات والإشارات كل حدا بقدر يدركها ويحس فيها..

يعني لو واحد قاعد وشاف غلط متكرر، رح يحكي مثلاً : أنا مش قادر اصبر أكثر من هيك!

كلمة مش قادر أصبر يعني إشارة مبكرة توحي بطبيعة الفعل المقبل عليه الشخص.

الحلو في الموضوع إنه سيطرتك على نفسك في مرحلة الإنذارات المبكرة أسهل بمراحل من السيطرة على نفسك بعد ما تكون صرت بقلب الفعل.

لإنه بلحظة الإنذارات هي مجرد أفكار في بالك، قادر تواجهها بأفكار ثانية، أو قادر تتعامل معها بشكل أكثر عقلانية، لكن في حال تجاوزت مرحلة الإنذار وصرت على مقربة شديدة من الفعل رح يكون صعب عليك تتراجع.

ومن النقاط اللي يفضل يعملها الإنسان في لحظات الإنذار إنه يعمل إشي مختلف تماما عن اللي في باله ، مش يقعد رجل على رجل يستنى الأفكار تروح.

إنه يطلع من البيت مثلاً، يمشي، يرن على واحد من صحابه، ينام، يقرأ كتاب، يعمل أي إشي يقدر من خلاله يتجاوز موضوع الأفكار والإنذارات..

فالموضوع صبر مرة ومرتين و10 في لحظات الإنذار وهذا كفيل إنه يمنحك القدرة على تجاوز لحظات الشهوة قبل احتدام المعركة.

واصطبر عليها!

قسما بالله وما ببالغ إنه الإنسان بلف وبدور وما بلاقي حاله إلا راجع للقرآن..

كنت زمان أستغرب من فكرة ربط بعض الشعائر الإسلامية بالصبر، مثل الصلاة:

{ وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلْخَـٰشِعِينَ } (البقرة: ٤٥)

{ وَٱلَّذِينَ صَبَرُوا۟ ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنفَقُوا۟ مِمَّا رَزَقْنَـٰهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرَءُونَ بِٱلْحَسَنَةِ ٱلسَّيِّئَةَ أُو۟لَـٰٓئِكَ لَهُمْ عُقْبَى ٱلدَّارِ } (الرعد: ٢٢)

{ وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِٱلصَّلَوٰةِ وَٱصْطَبِرْ عَلَيْهَا } (طه: ١٣٢)

وهون القرآن أكد على فكرة حكيناها في أول كلامنا إنه إحنا مش معطين حالنا فرصة نصبر فيها على صلاتنا!

دائمًا مستعجلين وحتى السنة مش ملاقيين وقت إلها، والأذكار بعد الصلاة ما رح نلحق نحكيها!

وما ببالغ لو حكيتلك إنه صبرك على صلاتك وخشوعك فيها وهي دقائق معدودة فقط، إشي كفيل يخليك تصبر على ما دونها في هاي الحياة.

عشان هيك نصيحة خلي الصلاة الإشي الاستثنائي في يومك، وقبل ما تكبر ذكّر حالك إنه رح تتعامل مع هاي الصلاة بجديّة تامة، وانوي الخشوع فيها زي ما بتنوي الصلاة، وحاول كون هادي قدر الإمكان في حركاتك داخلها ، حاول تصبر كلها 5 دقايق وممكن أقل، بس خليهم 5 دقايق من قلبك!

إنك تركّز وإنت بكامل وعيك لمدة 5 دقايق في 5 أوقات مختلفة من يومك، يعني إنك بتحقق إنجاز عظيم على الصعيد الشخصي رح تكتشفه في تفاصيل يومك وحياتك..

رح تكتشف مع الوقت إنه تركيزك ووعيك وصبرك على صلاتك يعني بالضرورة صبرك على شهوتك!

ورح تكتشف إنه الصلاة قوة وكلما أعطيتها قوة كلما منحتك قوة في مواجهة شهواتك ورغباتك وأهوائك وغرائزك !

{وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ} (البقرة: ٤٥)

وبشر الصابرين!

ما بدي أحرمك من لذة النظر في آيات القرآن المتعلقة بالصبر، جرّب اقرأ الآيات اللي حكت عن الصبر وشوف ما أحلاها وأعظمها.. وديربالك تحرم قلبك منها..!

وكونه معركتنا معركة وعي في الأساس، فممكن حدا يحكي إنه كيف ممكن أحصّل أجر وجزاء الصابرين وأنا الحمد لله صحتي منيحة وما عندي لا ابتلاءات ولا مصائب؟!

سؤال حلو، بس مشكلته بنطلق من تصور خاطىء اتجاه مفهوم الصبر، الناس بتفكر الصبر عبارة عن صبر على ابتلاء ومصيبة، ومباشرة بتخطر في بالنا قصة سيدنا أيوب ويا صبر أيوب..

وصبر سيدنا أيوب نوع من انواع الصبر الأربعة..

أنا حاب أبشرك بشغلة، شفت لحظات الصبر تاعت الصلاة اللي اتفقنا عليها، وشفت لحظات الصبر ما بين المثير وردة الفعل اللي حكينا عنها، وشفت لحظة الصبر تاعت الإنذارات المبكرة..

هاي كلها أشياء داخلة في منظومة الصبر القرآنية ومش شرط تكون صاحب بلاء ومصيبة!

الصبر بقسموه العلماء لأربع أقسام :

- صبر على مصيبة = مثل صبر أيوب عليه السلام.
- صبر على نعمة = صبر يوسف عليه السلام لما حكم مصر، أو صبر سليمان عليه السلام.
- صبر على الطاعة = صبرك على الصلاة وخشوعك فيها.
- صبر على المعصية = صبرك على شهوتك!

إنا وجدناه صابرا!

يا شباب..

ربنا بدو يشوف مين فينا ما رح تستعبده الشهوة..

ولا تأسره الأهواء..

ولا تطغى فيه نوازع النفس..

مين فينا رح يآثر حب ربنا على حب شهوته..

فراح يصبر عليها، ويكبح جماحها ويسيطر عليها..

مين رح يصبر على لذة لحظية مقابل سعادة أبدية..

مين رح يتوب كلما يغلط.. ورح يرجع كلما يذنب..

مين؟

{إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ} (الزمر: ١٠)

صبرك على شهوتك في الدنيا مش إشي سهل!

بتستاهل إنك تدخل الجنة عليه بدون لا حساب ولا سابقة عذاب!

يا رب رحمتك!



#قوة_الإرادة

قوة الإرادة

إذا إنت متذكر بدينا الكلام عن استراتيجيات الشيطان المتعلقة بالشهوة، وبعدها حكينا في دليل التزكية عن حد أدنى من العبادات ما رح نتنازل عنه أبدا، واعتبرنا وقتها دليل التزكية أحد خططنا في مواجهة خطط الشيطان، واتفقنا إنه الإلتزام بصدق في دليل التزكية قد يكون كافي لانتصارنا في معارك الشهوة.

لكن هذا ما منعنا أبدا إنه نحكي عن قوى مهمة في حياتنا في حال اوعينا إلها فهذا يعني زيادة فرص انتصارنا في معركة الشهوات.

وحكينا عن قوة العادة واستطعنا من خلال الوعي إنه نفهم حلقة العادة وبالتالي نتفادى خوض معارك الشهوة من أصلها أو تقليلها جدا.

وبعدها حكينا عن الصبر كقوة، وذكرنا بعض الإشارات السريعة اللي ممكن تساعد الإنسان في تجاوز الشهوة قبل وقوعها بلحظات.

وفي الصفحات القادمة رح نستكمل إن شاء الله رحلة الوعي، ورح نحكي عن شغلة تعتبر من أهم وأبرز الأمور في صراعنا مع الشهوات ، والتي في حال تم تفعيلها فهذا يعني البدء بتحقيق انتصارات متتالية على شهواتنا ورغباتنا..

رح نحكي عن "قوة الإرادة " وأهميتها وكيف بتشتغل جواتنا وكيف نفعلها في حياتنا وكيف نحافظ عليها؟

ورح نستفيد جدا من الكتاب المتخصص في هذا المجال وهو THE WILL POWER INSTINCT للكاتبة KELLY McGONIGAL.

وهو كتاب بتناول قوة الإرادة عند الإنسان وإحنا رح نستفيد منه بالقدر الكافي لعلاج موضوع الشهوة.

والله الموفق^^

كيف ولماذا تفقد السيطرة؟

من أفضل الطريق لتعزيز السيطرة على الذات وللتحكم في الإرادة هي معرفة كيف ولماذا تفقد السيطرة.

بمعنى إنه تعرف شو الأوقات والأسباب اللي بتخليك تفقد السيطرة على شهواتك، وسبق وأوضحنا في فصل العادة هاي النقطة، لما ذكرنا إنه إدراكك "للدليل " الموصل لمكافأة الشهوة رح يمنحك وعي رح يمكنك من كبحها.

وهاي النقطة ضرورية جدا جدا في صراعك مع شهواتك، لإنها بتمثل توصيف لحالة رح ينبني عليها خطوات عملية مهمة.. ومجرد وعيك لأسباب ودوافع وقوعك يعني إنك قطعت شوط مش سهل في رحلة الخلاص بإذن الله.

بعض الدراسات أظهرت أن الناس الذين يعتقدون أنهم أصحاب إرادة قوية هم أكثر عرضة لفقدان السيطرة، والسبب أنهم فشلوا في التنبؤ بمكان وزمان استسلامهم .

وهون بدي أذكرك بشغلة، كم مرة وقعت فيها في شهوة ما وأخذت على نفسك عهد إنك ما رح ترجع أبدا، وفعلا وقتها كنت صادق مع نفسك وكان عندك قناعة داخلية إنها أكيييييد هالمرة آخر مرة..

بس بعدها بأكم يوم رجعت وقعت!

السبب باختصار إنك لما أخذت على نفسك عهد ما ترجع كنت في داخلك بتعتقد إنك خلص رح تقدر تسيطر على نفسك في المرات الجاي.. وبالتالي ما أعطيت

لحالك فرصة تتنبأ فيها بمكان وزمان صراعك القادم مع الشهوة. فوقعت من جديد للأسف.

بس في المقابل لو إنك اعطيت لحالك فرصة تتنبأ بمكان ووقت معركتك القادمة مع الشهوة، يعني أقلها إنك مجهز نفسك وحاسب حسابك لأي معركة قادمة مش فجأة بتتصدم فيها!

والخلاصة : ورح نبني على ما ذكرناه في فصل العادة، إنك تتنبأ بأوقات وأماكن وظروف وقوعك في الشهوة، هذا إشي رح يعزز قوة الإرادة عندك في مواجهتها [88]

أنا سوف، أنا لن، أنا أريد

الناس بتفكر إنه قوة الإرادة قائمة على فكرة مقاومة الشهوات والإغراءات فقط، يعني في حال استطعت أصد الشهوات يعني أنا صاحب إرادة قوية وفي حال ما قدرت يعني أنا صاحب إرادة ضعيفة.

وهاي للأسف نظرة خاطئة وسطحية لقوة الإرادة، فالإرادة مكونة من 3 أوجه مهمة بتتكامل فيما بينها :

- **أنا لن:** ما أكثر العادات التصاقا بحياتك؟ ما الذي تود التوقف عنه أو تقليله لأنه يهدر صحتك ونجاحك؟
- **أنا سوف:** ما الشيء الذي تود فعل المزيد منه أو التوقف عن تأجيله، لإنك تعلم ان فعلك له سوف يحسن من جودة حياتك.
- **أنا أريد:** ما الهدف البعيد المدى الذي تود تركيز جهدك عليه لتحقيقه؟ ما الرغبة الآنية الأكثر تشتيتا لك عن تحقيق ذلك الهدف.؟

وهاي نقطة مهمة جدا يا ناس..

إحنا مفهومنا للإرادة بتعلق في الجانب الأول فقط " أنا لن " يعني أنا بدي أمنع نفسي من الشهوات الفلانية وبس! وما بنعرف إنه نفوسنا ما بتحب القيود ولا الالتزام ولا الضغوط فعند أول منعطف بنفقد إرادتنا وأحيانا بصير عنا ردة فعل سلبية فبنرجع لشهواتنا بطريقة أكثر شراهة وقوة!

فالحل إنه نربط حالنا بهدف معين حابين ننجزه من زمان، بس دائمًا بنأجله وبنأخره، إما رياضة أو قراءة أو مشروع ما.. الخ.

وفي نفس الوقت عينك تكون على هدف بعيد المدى حلمك توصله.

وهيك بتكون مقاومتك للشهوات والإغراءات مرتبطة بأهداف ومشاريع أخرى في بالك، وهالمشاريع والأهداف ممكن يتعذر عليك إنجازها أو إتمامها ما دامك لسه غرقان في شهواتك ورغباتك.

وهيك بتكون قوة الإرادة عندك مفعله من كل النواحي وبتكمل بعضها البعض بحيث الهدف اللحظي وهو الإقلاع عن الشهوات رح يوصلك للهدف بعيد المدى وكل ذلك بمر من خلال الإرادة..

الأساس العصبي لـ أنا سوف. أنا لن. أنا أريد

حتى تتوضح الفكرة أكتر فيما يخص جوانب الإرادة الثلاثة حلو نعرف شو أساسهم العصبي في دماغنا.

الثلاثة أوجه للإرادة موجودة في الفص الجبهي في المخ، وهو قسم من المخ بكون مباشرة خلف الجبهة والعينين.

بحكي روبرت سابولسكي – أستاذ علم الأحياء العصبية في جامعة ستانفورد– أن وظيفة الفص الجبهي هي دفع المخ ومن ثم دفعك أنت للقيام بعمل أكثر مشقة.

يعني في الوقت اللي بتكون فيه قاعد لا شغلة ولا عملة بشتغل الفص الجبهي ليطلب منك تقوم تمشي أو تلعب رياضة ، أو لما تكون على وشك توقع في شهوة معينة الفص الجبهي بحاول يلفت انتباهك لبديل آخر. وهكذا..

والفص الجبهي مش منطقة واحدة في الدماغ، بالعكس بتكون من ثلاثة مناطق بتتقاسم فيما بينها :

أنا سوف، أنا لن، أنا أريد.

فالجانب الأعلى الأيسر من الفص الجبهي مختص بقوة : أنا سوف أفعل.

وهاي بتساعدك على البدء أو مواصلة مهام صعبة أو مملة.

والجانب الأيمن من الفص الجبهي مختص بقوة : أنا لن.

فبمنعك من اتباع أي شهوة عارضة، يعني لو تتذكر متى آخر مرة فيها قدرت تمنع نفسك من الوقوع في احدى الشهوات وقتها كان هذا الجانب من المخ اللي شغال ^^

والمنطقة الثالثة: أنا أريد.

وهي المعنية بمتابعة سعيك لأهدافك وطموحاتك ورغباتك، وهذا الجزء من المخ بتذكر شو بدنا بالضبط حتى لو كانت بقية أجزاء مخك مشغولة في صراعها ومقاومتها مع الشهوات ^^

حلو إنك تكون واعي لهاي الجوانب في مخك، حتى تتمكن من توظيفها واستخدامها في كبح شهواتك بين الحين والآخر بإذن الله

Know Your Self

سبق وأشرنا إنه التنبؤ بأماكن وأوقات وقوعك في الشهوات رح يعزز قوة الإرادة عندك في مواجهتها.

من الأشياء أيضاً اللي ممكن تساعدك جدا في تعزيز قوة الإرادة إنك "تعرف نفسك".

يعني تكون واعي لتحركاتك وتصرفاتك، وما تسمح للشهوة هي تتحكم فيك وتغيبك عن الوعي وما تصحيك إلا لما توقع!

يعني إنت لازم تكون واعي لحالك أول ما تفكر بموضوع الشهوة، ولازم تكون واعي لوين هالتفكير رح يوصلك، وبنفس الوقت مدرك إنه استسلامك هالمرة يعني استسلامك في غيرها، وإنه إذا قدرت تمنع نفسك الآن يعني إنك قادر تمنعها في المرات الجاي، وهكذا...

هذا الوعي وإن كان لوهلة ممكن يكون إشي بسيط بالنسبة إلك، وممكن تسأل شو دخل هذا بقوة الإرادة؟

ببساطة لأنه قراراتنا في كثير من الاحيان بنتخذها بشكل آلي غير واعي.

وبنتخذها بشكل آلي غير واعي لإنه حياتنا مشتتة تقريبا، فإنت بتكون مبلوش بالجامعة ومع صحابك وعالفيسبوك وبتعلق لفلان وبتحط لايك لفلان وبتعمل شير لفلان وبلحظة ممكن تصادف صورة أو فيديو وهذا تدريجيا يوقعك في شباب الشهوة!

أستاذ التسويق في جامعة ستانفورد "بابا شيف " بحكي :

الأشخاص الذين يتعرضون للتشتيت هم الاكثر ميلا للاستسلام للمغريات، فمثلاً الذين يحاولون تذكر رقم معين هم أقرب لاختيار قالب الشوكلاته وليس حبة الفاكهة، المتسوقون المشتتون هم أكثر الناس تأثرا بعمليات الترويج داخل المتجر، وهم اكثر من يعودون للبيت ومعهم أغراض لم تكن على قائمة التسوق التي كتبوها.

يعني لما عقلك يكون مشغول، فهذا يعني إنه نوازعك الآنية مش أهدافك البعيدة اللي رح تحسم خيارات الصراع مع شهوتك!

ومن الكتب اللطيفة اللي عالجت موضوع التشتت: **كتاب مصيدة التشتت لـ فرانسس بووث.**

الكتاب بعالج قضية : كيف تركز في فوضى العالم الرقمي؟!

درّب عقلك على قوة الإرادة

اسمعوا شوية ^^

الحلو إنه قوة الإرادة إشي بنقدر ندرب حالنا عليه، مثله مثل أي إشي ثاني في الدنيا ^^
علماء الاعصاب بحكوا إنه المخ يستجيب بشكل لافت للتجريب، جرب أطلب من مخك يعمل عمليات حسابية كل يوم ورح تكون النتيجة إنه رح يتحسن في الحسابات، اطلب منه يركز رح يتحسن مع الوقت في التركيز وهيكا ^^

على سبيل المثال: الأشخاص اللي بلعبوا ألعاب ذاكرة لمدة 25 دقيقة في اليوم بتتطور عندهم الصلات ما بين أجزاء المخ المرتبطة بالانتباه والذاكرة.

وبضيف علماء الأعصاب إنه لو طلبت من مخك التأمل، فرح يتحسن مش فقط في التأمل، رح يتحسن في مجموعة واسعة من المهارات والسيطرة على الذات، بما فيها الانتباه والتركيز والسيطرة على التوتر والسيطرة على البواعث والوعي بالذات.

وبالتالي الناس اللي بتأملوا بشكل منتظم مع الوقت بتصير أدمغتهم آلات إرادة متميزة وبتصير كثافة الفص الجبهي عندهم أكبر، ونفس الإشي مناطق المخ اللي بتدعم الوعي بالذات.

وفي دراسة ثانية بتحكي إنه ثمانية أسابيع من ممارسة التأمل اليومي تقود إلى زيادة

في الوعي بالذات في الحياة اليومية، وكذلك زيادة حجم المخ المتعلقة بهذا الشأن.
والتفسير العلمي إنه التأمل بزيد من تدفق الدم للفص الجبهي بنفس الطريقة لما يدفق الدم للعضلات في حال رفع الأثقال، يعني المخ بستجيب للتمرين مثله مثله العضلات ^^

وبتعقب " كيلي ماكجونيجال " في كتابها على هاي الأبحاث وبتحكي :

تظهر الأبحاث أن التأمل المنتظم يساعد على الإقلاع عن التدخين وإنقاص الوزن، والتخلص من تعاطي العقاقير والبعد عن السكر، مهما كانت التحديات التي تواجه قدرتي " أنا سوف " وأنا لن " فإن التأمل لخمس دقائق هو تمرين عقلي فعال لتعزيز الإرادة.

بتعرفوا شغلة خطرت في بالي يا شباب وأنا بقرأ هالدراسات..؟

دليل التزكية!

ذاكرين لما كنا نحكي عن القرآن والدعاء والأذكار بعد الصلاة وغيرها من الأمور؟؟

هاي كلها بتمثل لحظات تأمل كفيلة إنها تعزز قوة الإرادة عندك..

عشان لما احكيلكم إنه تطبيق دليل التزكية بصدق يعني انتصارك على شهواتك تصدقوني!

صدقا كل هالأبحاث والكلام فقط لتوسيع الأفق وللاستئناس وإلا دليل التزكية ممكن يكفينا حقيقة ^^

وهذا اللي خلاني أصفن شوية، طيب في ناس ملتزمين وعندهم إرادة قوية جدا في مواجهة الشهوات وكبحها، طيب كيف صارت؟ يعني همه قرأوا مثلاً كيف يعززوا قوة الإرادة؟

أو أدركوا واكتشفوا حلقة العادة كيف بتشتغل؟

ولا عارفين إشي عن قوة الصبر؟

ببساطة لا.. لكنهم أخلصوا لله واتبعوا أوامره فكان الإيمان بالنسبة إلهم أكبر دافع وحافز للمحافظة على إرادة قوية وصلبة في مواجهة الشهوات ^^

مع ذلك هذا ما بمنعنا نكمل رحلتنا في عالم الإرادة ^^

وخلاصة ما سبق لحظات من التأمل وبلغتنا صلاة ودعاء وذكر بشكل يومي كفيلة تعزز قوة الإرادة عندك ^^

ابدأ بترتيب سريرك..

مرة زمان حضرت فيديو عاليوتيوب بعنوان: إذا أردت تغيير العالم ابدأ بترتيب سريرك.
وكان الفيديو لطيف بحكي عن أهمية انجاز الأشياء البسيطة في حياتنا حتى نتمكن من إنجاز الأشياء الكبيرة والعظيمة.
وأكيد الكلام ممكن يكون مبالغ فيه ومجرد خطابات حماسية تحفيزية بنتهي مفعولها مع انتهاء الفيديو.. لكن الحقيقة إنه في أبحاث ودراسات بتأكد على فكرة أهمية السيطرة على الأشياء البسيطة في حياتنا حتى نتمكن من السيطرة على الأشياء الأكبر.

وممكن ذكرنا نفس الفكرة في قوة الصبر وهون بنأكد عليها : **كشفت دراسات عن أن الإلتزام بأي فعل منتظم صغير من افعال السيطرة الذاتية يمكن ان يزيد من مستوى قوة الإرادة العام..**
مثل : تحسين وضعية الجسد.. تقليل تناول الحلوى.. مراقبة حجم الإنفاق...
وفي دراسة أقامها مجموعة من علماء النفس في جامعة نورث ويسترن اختاروا فيها 40 شخص وقسموهم لثلاث مجموعات.. هدف الدراسة كان : هل من الممكن لقوة الإرادة أن تحد من العنف في الحياة الزوجية ؟!
المجموعة الأولى طلبوا منهم يستخدموا إيدهم التانية سواء في الأكل أو غسل للصحون أو فتح الأبواب وغيره.
والمجموعة الثانية طلبوا منها تتحاشى حلف اليمين وتحكي نعم بدل آه.
والمجموعة الثالثة تركوهم بدون توجيهات ولا تعليمات.
بعد أسبوعين صارت المجموعة الاولى والثانية أقل استجابة للأحداث اللي كانت تثيرهم عادة مثل الغيرة الشعور بعد الاحترام... الخ
أما المجموعة الثالثة فضلت مثل ما هي بدون أي تغيير..
ومش هون العبرة إنه مجرد ما استخدمنا الإيد الثانية أو حكينا نعم مش آه يعني صرنا أصحاب إرادة..الفكرة إنه الإنسان يتعود على مراقبة نفسه ويلزم نفسه في أشياء بسيطة ينجزها حتى يحفز نفسه على انجاز الأصعب منها.
وفرصة تروح ترتب سريرك ^^

نَفس

قوة الإرادة مش إشي ممكن تحصله بسرعة، مثلها مثل العضلات زي ما حكينا قبل مع الوقت والجهد والصبر ممكن نبنيها ونقويها..

لكن من الأشياء المهمة جدا حتى نعزز فيها قوة الإرادة في نفس لحظة الشهوة هي (التنفس) !

و زمان كنت احضرت فيديو بحكي عن التنفس كعلاج لصرف الشهوة والتغلب عليها، وبصراحة ما اقتنعت في البداية وشعرت إنه الموضوع فيه تكلف ومبالغة حتى اندليت على مقالات وأبحاث بتأكد هذا الكلام..

وبتأكد " كيلي ماكجونيجال" على هاي المعلومة وبتحكي :

ثمة طريقة واحدة لتعزيز قوة الإرادة على الفور : ابطئ تنفسك ليكون بين أربعة وستة أنفاس في الدقيقة، ما يعني عشر إلى خمسة عشرة ثانية لكل نفس، وهو أقل من معدل تنفسك الطبيعي، لكنه معدل لا يصعب الوصول إليه مع قليل من التدريب والصبر، إبطاء حركة التنفس ينشط الفص الجبهي ويزيد معدل تفاوت ضربات القلب، وهو ما يساعد على تحول المخ والجسم من وضعية التوتر إلى وضعية السيطرة بالذات، دقائق معدودة من هذا الإجراء سوف تشعر بالهدوء والسيطرة والقدرة على التعامل مع المغريات.

وتظهر الأبحاث أن الممارسة الدائمة لهذا العمل تجعلك أكثر مرونة مع التوتر ويرفع احتياطك من الإرادة، إحدى الدراسات أظهرت أن ممارسة هذه العادة لمدة عشرين دقيقة يوميا تزيد من معدل تفاوت ضربات القلب وتقلل من حالات الاشتهاء والاكتئاب بين البالغين الذي يتعافون من تعاطي المخدرات واضطراب توتر ما بعد الكرب.

وكون المسألة لا تحتاج أكثر من دقيقتين من التنفس بهذه الوتيرة لتعزيز مخزونك من قوة الإرادة، فهو عمل يمكنك القيام به في أي وقت تواجه فيه تحديا لإرادتك.

رياضة

بتمنى إنك تكون بتلخص شو الأشياء اللي بتساهم في تعزيز وتقوية الإرادة عندك في مواجهة الشهوات، ومن الأشياء واللي بعتقد إنك قاعد بتستناني أذكرها "الرياضة" ^^

ممكن كلنا بنعرف إنه الرياضة من أبرز الأمور اللي بتساهم في تعزيز وتقوية الإرادة وبالتالي صعوبة الاستسلام للشهوات، وهذا بذكرني بشب اختلفت حياته بشكل جذري بعد ما كان تقريبا غرقان في كم هائل من الشهوات والسبب إنه التزم بتمارين رياضية.

والدراسات بتشير إلى نتائج مبهرة للرياضة أكثر مما بنتصور أو بنتوقع :

فالرياضة لا تخفف فقط من التوتر اليومي، بل إنها كذلك علاج مضاد للاكتئاب يعادل فعالية عقار بروزاك، كذلك تحسن الرياضة من بيولوجيا السيطرة الذاتية من خلال زيادة معدل تفاوت ضربات القلب وتدريب المخ.

حيث قام علماء الأعصاب بالبحث عميقا في أدمغة من مارسوا الرياضة جديدا ووجدوا زيادة في الكتلة الرمادية والكتلة البيضاء والمادة العازلة حول خلايا المخ ما يساعدها على التفاعل بسرعة وكفاءة أكبر من بعضها بعضا .

وهون ما بدي يروح بالك إنه الرياضة مرتبطة «بالجيم » أو بعدد معين من الساعات بشكل يومي.. لا لا..

بالعكس الدراسات بتشير إلى إنه ممارسة الرياضة من 10 – 15 دقيقة كفيلة تعزز إرادتك وتحسن مزاجك وترفع التوتر عنك.. ^^

وكونه موضوع الرياضة مهم وفعال فيما يتعلق بتقوية الإرادة، حاب أثري الكلام باقتباس من كتاب "العادات السبع للناس الأكثر فعالية" لستيفن آر.كوفي.

طبعاً هذا الكتاب اللي تناول المربع المشهور الخاص بالأولويات.

طبعاً فكرة المربع باختصار شديد هي إنه حياتنا موزعة على أربع مربعات :

الأول: طارىء – مهم

الثاني: غير طارىء – مهم

الثالث: مهم – غير طارىء

الرابع: غير مهم – غير طارىء

على سبيل المثال ...

- المربع الأول بمثل إنك لا سمح الله تعرضت لحادث، أو عندك بكرا امتحان فاينل، هون بكون الإشي طارئ ومهم بنفس الوقت.
- المربع الثالث: بمثل أشياء مهمة بس مش طارئة، زي إنك تدفع أقساط الجامعة مهم لكن معك وقت للتسديد، فمش طارئ.
- المربع الرابع.. يعني حال كثير من الشباب للاسف، قعدات لا مهمة ولا طارئة ولا ما يحزنون !
- المربع الثاني: وهو سبب تفوق معظم الناجحين في هاي الحياة..

مثلاً الرياضة طارئة؟؟ لا

طيب مهمة؟؟ آه

مثلاً اصير انسان مثقف طارئ؟؟ لا

مهم؟؟ آه

وهكذا.. عشان هيك اعرف إنه نجاحك في الحياة متعلق بتفعيلك المربع الثاني بعد الاستعانة والتوكل على رب العالمين [٨٨]

نرجع لسيفن آر. كوفي.. كان بحكي إنه الرياضة بتكون في المربع الثاني عشان هيك كثير ناس ما بلتفتوا إلها باعتبارها إشي مش طارئ.. وبحكي :

أفضل برنامج تدريبي هو ذلك الذي يمكنك ممارسته بالمنزل، وذلك الذي يبني ثلاثة جوانب في جسمك :

قوة التحمل – المرونة – القوة.

وتأتي قوة التحمل من ممارسة تمرينات الأيروبكس ومن كفاءة جهاز القلب والأوعية الدموية – أي قدرة القلب على ضخ الدم إلى جميع أجزاء الجسم.

ورغم كون القلب عضلة إلا إنه لا يمكن إخضاعها للتدريب المباشر، ولكنها

تحصل على التدريب من خلال مجموعة كبيرة من العضلات الأخرى وخاصة عضلات الساقين.

والحد الأدنى للياقة البدنية هو الوصول بمعدل ضربات القلب إلى مائة دقة في الدقيقة الواحدة والحفاظ على هذا المعدل لمدة ثلاثين دقيقة.

والمرونة تأتي من تمارين الاستطالة. وينصح معظم الخبراء بأداء تمارين الإحماء لإنها تساهم في إرخاء العضلات وتسخينها من أجل التدريبات.

أما القوة فأساسها تدريبات المقاومة الخاصة بالعضلات - تمارين الجمباز والضغط وتمارين عضلات البطن وكذلك تمارين حمل الأثقال.

وعفكرة لفظة الرياضة في التراث الإسلامي بتشمل 3 مستويات : البدن والذهن والنفس.

يقول ابن تيمية : لفظ الرياضة يستعمل في ثلاثة أنواع : رياضة الأبدان بالحركة والمشي، ورياضة النفوس بالأخلاق الحسنة، ورياضة الأذهان بمعرفة دقيق العلم والبحث عن الامور الغامضة.

النوم

أبوي الله يسامحه إذا شافني نايم بعملي قصة وبحسسني إني عامل مصيبة، وكثير من الاحيان بشعرني إني أحد أسباب تخلف النصر، وبصحيني من النوم بحجة إنه إذا ضليت نايم مين رح ينقذ الأمة من سباتها!

المشكلة بصحى من النوم مش شايف قدامي وبروح عليه بقله هيني صحيت : من وين أبلش في إنقاذ الأمة؟؟

فبحكيلي: صناعة التاريخ تبدأ من صناعة الواجبات المتواضعة.... يلا ارمي الزبالة واعملي كاسة شاي !

ولا حول ولا قوة إلا بالله هههه ^^

النوم على عكس ما بنتوقع بساهم في تعزيز قوة الإرادة عنّا، والسبب العلمي إنه حرمانك من النوم بضعف استفادة جسمك ومخك من الجلوكوز كمصدر طاقة

رئيسي، فلما تكون تعبان الخلايا بتلاقي صعوبة في امتصاص الجلوكوز من الدم، وهذا بترك الخلايا بدون قدر كافي من الطاقة، وبشعرك بالإنهاك والتعب.

طبعاً هذا لا يعني النوم المبالغ فيه أبدا، لكن المقصود النوم اللي الجسم برتاح من خلاله..

وبصراحة عدد لا بأس به من مدمنين بعض الشهوات بعانوا من مشاكل اضطراب النوم، لإنه في كثير من الأحيان بتكون الشهوات على حساب وقت راحتهم.

فما بناموا ساعات كافية وبالتالي بكونوا أكثر عرضة للوقوع في الشهوات.

وكثير أبحاث ودراسات بتأكد على أهمية القيلولة كما في ورد في حديث النبي صلى الله عليه وسلم : قيلوا فإن الشياطين لا تقيل.

وأظهرت الأبحاث أن الحصول على غفوة قصيرة خلال الساعات الطويلة والتي تظل فيها يقظا يمكنك من استعادة تركيزك وسيطرتك الذاتية حتى لو لم تحصل على قدر كافي من النوم في الليلة السابقة.

للمزيد من الاستفادة احضروا حلقة: ومحياي 2 مع د وليد فتيحي | الحلقة 10| #النوم

الاسترخاء

استنوا شوي.. في ملاحظة ^^

إنه هالأشياء للتطبيق مش للقراءة بس ..

تمام ^^

نرجع.. هذا بحكيلك الاسترخاء حتى ولو لدقائق معدودة يزيد معدل ضربات القلب عبر تنشيط الجهاز العصبي البارا السيمبتاوي وتهدئة الجهاز العصبي السميتاوي، وهو كذلك يتحول بالجسد إلى وضعية الإصلاح والاستشفاء ويحسن وظيفة الجهاز المناعي ويقلل من إفراز هرمونات التوتر.

فالرياضيون مثلاً الذين يسترخون عبر نفس عميق وإرحة للبدن يتعافون بسرعة أكبر من فترات التدريب المنهكة، وتقل لديهم هرمونات التوتر والتلف التأكسدي لاجسامهم.

ولا يعني الاسترخاء الجلوس بجانب التلفاز أمام وجبات غذائية مثلاً، بل الاسترخاء الذي يحسن الإرادة هو راحة بدنية وذهنية حقيقية يطلق عليها أستاذ القلب بكلية الطب في جامعة هارفرد – هيربرت بينسون – استجابة الاسترخاء الفسيولوجي، فينخفض معدل نبضك وتنفسك، وينخفض ضغط الدم، وتتخلص العضلات مما فيها من توتر، ويأخذ مخك استراحة من التخطيط للمستقبل أو تحليل الماضي.

ويفضل بالاسترخاء النوم على الظهر مع رفع الساقين قليلا على وسادة تحت ركبتك، وخذ نفسا عميقا بحيث تسمح لبطنك بالارتفاع والهبوط مع تنفسك، واستمر على هذه الحال لمدة تتراوح إلى 15 دقيقة.

ويخلف عليك بس مش تنام.. ^^

رخصة أخلاقية!

وصلت أسئلة بأعداد لا بأس بها على آسك آرك وكان مضمون السؤال التالي طبعاً بصيغ مختلفة ومن أشخاص مختلفين :

- أنا مسؤول في فريق تطوعي... أنا بنت ملتزمة بالزي الشرعي كاملا... أنا بدرّس في دور قرآن... أنا عندي حلقة في المسجد... أنا قائد في الجامعة... أنا الناس كلها بتظن فيي ظن خير... أنا وأنا....

بـــس شهوتنا بتغلبنا!

لدرجة إنه أحيانا ما بنشعر بتأنيب الضمير أصلًا!

كنت وقتها بصراحة ما استحضر جواب لهيك حالات حتى مريت على أحد الفصول في كتاب غريزة قوة الإرادة، وبتبدأ الكاتبة بالحديث عن :

- هارجارد: قائد اجتماعي يشتهر بمحاربته لحقوق الشواذ وضبط وهو يمارس أفعالهم المشينة!
- سبيتزر: الحاكم والمدعي العام في مدينة نيويورك والذي حارب الفساد بلا رحمة، واتضح إنه عميل منتظم في شبكة للتجارة غير شرعية.
- إداواردز: مرشح رئاسي ديمقراطي خاسر بنى حملته على قوة قيمة العائلة، بينما كان يخون زوجته والتي كانت تصارع السرطان!

.... الخ.

هاي الأسئلة والقصص بتقودنا لنقطة مهمة جدا جدا وهي:

إنه مش دائما بنستسلم للشهوات لإنه فقدنا السيطرة عليها وما امتلكنا قوة إرادة، لا لا،

في كثير من الاحيان إحنا بنعطي لحالنا الإذن إنه نوقع في الشهوات!

وهذا يطلق عليه " بالرخصة الأخلاقية " يعني لما تعمل إشي منيح يعني إنك أكثر ثقة بنوازعك، يعني إنك تسمح لنفسك بفعل إشي غلط!

كثير من أعمال الخير اللي بنعملها بتعمينا عن قرارات شريرة في حق أنفسنا رح نتخذها!

فمثلاً: الأشخاص اللي بتذكروا مناسبة من المناسبات تبرعوا فيها بكرم، هم أقل بنسبة 60% من الأشخاص اللي ما تذكروا ماضيهم في عمل الخيرا

الأشخاص اللي بكون عندهم مجرد نية بالتبرع، بتزيد عندهم الرغبة في مكافأة أنفسهم لما يتسوقوا!

وهون إذا ذاكرين في استراتيجات الشيطان لما ذكرنا إنه الشيطان ما رح يتركك، ورح يحاول يستثمر أي إشي أمامه، فهو استثمر لحظات الخير اللي بتقدمها بإنه يوقعك في أخطاء ويقنعك إنه عادي ما دامك بتعمل خيرا

ومش القصد هون لا سمح الله الإساءة للأشخاص اللي وقعوا في هذا الفخ، لكن القصد إنه يتم تنبيههم إنه في فرق بين إنه الشهوة تغلبك بعد محاولاتك وحرصك إنك تتغلب عليها، وبين إنك إنت تتوجه إلها كمكافأة لنفسك عشان خير قدمته!

وسبحان الله استذكرت دعاء سيدنا موسى عليه السلام بعد ما قدم خير للبنتين في مدين وسقى إلهم.

لما استراح عليه السلام دعا بدعاء مذهل ومدهش: {رَبِّ إِنِّي لِمَآ أَنزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ}

(القصص: ٢٤)

إنه يا رب مع هالخير اللي منحني إياه إلا إني مفتقر إلك...

وهون دعاء متضمن سؤال وطلب وتضرع : إنه يا رب يسرلي الخير دائما وأبدا!!

حين يكون الغد رخصة اليوم

كم مرة أقنعت حالك إنه هالمرة آخر مرة وبكرا رح أبطل عالأكيد....

عشان تبرر لنفسك وقوعك في الشهوة؟!

كثير صح؟؟

أظن حتى إنها في كل مرة كنت توقع فيها ، كنت تقنع حالك إنه هالمرة آخر مرة..

ومش قصدي لا سمح الله أشكك في صدقك.. بالعكس أنا متأكد إنك صادق..

لكنك في نفس الوقت ما أحسنت التصرف للاسف.

في دراسات بتحكي : أي شخص بنوي ممارسة الرياضة لاحقا بكون أكثر عرضة لتناول عشاء دسم!

ونفس الفكرة إنوي إنك بكرا رح تتخلص من شهواتك يعني إنك منحت نفسك مبرر توقع الليلة!

وهيك قوة الإرادة عنا بتضعف، لإنه ما بنستخدمها أصلًا.. بالعكس بنضل نأجل فيها لوقت غير معلوم حتى نكتشف بعد أشهر وسنوات إنه كل يوم بنحكي فيه: بكرا رح يكون عنا إرادة ورح نواجه فيها شهواتنا!

يا شباب .. المستقبل تاعنا بنبني على اللحظة الحالية اللي بين إيدينا..

المسقبل مش إشي سحر رح ينقذنا من شهواتنا ورغباتنا وأهوائنا..

واللحظة الحالية اللي بين إيديك هي اللي بتتحكم بمستقبلك كيف يكون.. وعفكرة في كتاب كامل إسمه قوة اللحظة بناقش هذا الموضوع.

عشان هيك أحكي لأ اليوم.. حتى بكرا تقدر تحكي لأ بثقة أكبر..

ولو سلمنا لا سمح الله وقعت من جديد، يكفيك إنه عندك أكثر من " لأ " في الماضي وقادر تبني عليهم وتعزز قوة الإرادة عندك من خلالهم [٨٨]

التوتر والاستسلام للشهوة

كم مرة الشهوة عندك ارتبطت بموقف سيء مريت فيه؟

مثلاً : عملت مشكلة مع أهلك، ما زبطت في امتحان، كنت متوتر من إشي ما ... الخ.

لازم تكون عارف إنه المخ أكثر عرضة للإغراء في الحالات اللي بتكون فيها بمزاج سيء، وفي هديك اللحظة بتلاقي حالك اتجهت للشهوات من سبق الإصرار كهروب من واقع فشلت في إدارته .

وقتها إنت ما كان عبالك الشهوة أصلًا، لكن توترك ومزاجك دفعوك لمكافأة لحظية تتخلص فيها من توترك.

وعيك لهاي النقطة رح يخليك تتفادى لحظات كثيرة كنت توقع فيها في شباك الشهوة مش لإنك مستثار مثلاً، بس لإنك ببساطة كنت معصب ومش رايق.

والمشكلة إنه الإغراء اللي بتستسلم إله حتى تتخلص من توترك وحالتك النفسية ما في أي علاقة منطقية بينه وبين مشكلتك...!

زي فكرة الاستبيان اللي أشار لفكرة إنه النساء القلقات من وضعهم الاقتصادي بقبلوا على التسوق للتعايش مع حالة القلق والاكتئاب اللي عايشينها!

طيب شو دخل هاي بهاي؟

شو دخل أحضر إشي غلط عشان عملت مشكلة مع أهلي؟

طيب شو دخل أدخن عشان خبصت في امتحان؟

عفكرة مش شغلك وهه هي سيجارة عشان تتبسط :\

طبعاً الحل في تخفيف التوتر كما أشارت الجمعية الأمريكية لعلم النفس :

فإن أكثر الطرق فاعلية في تخفيف التوتر هي ممارسة التمارين الرياضية، أو الصلاة، أو الانتظام في طقس ديني، القراءة، الاستماع للموسيقى، قضاء الوقت مع الأصدقاء والعائلة، الخروج للمشي، التأمل، قضاء الوقت في هواية إبداعية.

وأقلها فاعلية : المقامرة، التسوق، التدخين، الشرب، تناول الطعام، العاب الفيديو، تصفح الانترنت، ومشاهدة التلفزيون أو الانترنت.

- ضروري قبل ما تكمل تحضر حلقة بعنوان " التوتر " من برنامج ومحياي للدكتور وليد فتيحي .

١٠ دقائق

في لحظة معينة بتتمكن الشهوة منك وبتشعر لحظتها إنه ما في مجال أبدا للتراجع ولحظتها ممكن تقنع حالك إنه خلص الشهوة سيطرت عليك تماما وصار مستحيل ترجع!

طبعاً الغريب في الموضوع إنه حتى في هذيك اللحظة إنت بتمتلك مخزون إرادة قادر يمكنك تتراجع وتتغلب على شهوتك حتى لو كنت في اللحظات الأخيرة.

مثل دراسة مرة انعملت على مجموعة من الشباب في موضوع "طول النفس " وكان مطلوب من الشباب يحبسوا نفسهم لمدة معينة.. خلينا نفترض إنها 50 ثانية.

لما كان الشباب يوصلوا لخمسين ثانية كانوا بعتقدوا إنه عالواحد وخمسين ثانية رح يموتوا في حال ما جددوا نفسهم.. لكن التجربة طلبت منهم قبل بلحظات من الثانية ال50 إنهم يمدوا كمان 20 ثانية..

وفعلا نجحوا مع قناعتهم المسبقة إنه مستحيل.. وهالتجربة كشفت عن جوانب إرادة بمتكلها الإنسان لكنه بغفل عنها.

طيب كيف بقدر أتجاوز الشهوة لما تسيطر عليّ فكرتها وأتغلب عليها؟

- اكتشف علماء الأعصاب أن 10 دقائق تصنع فرقا كبيرا في طريقة معالجة المخ للمكافأة، حين ترفق مع المكافأة 10 دقائق كتأخير إلزامي يتعامل المخ معها باعتبارها مكافأة مستقبلية، فيصبح نظام الوعد بالمكافأة أقل نشاطا، ويتراجع النازع البيولوجي القوي لاختيار المكافأة الفورية.

يعني في لحظة معينة المخ بستسلم للإغراء وبوجهك نحو مكافأة لحظية، وقتها إلزم نفسك بـ10 دقائق من التفكير العقلاني والمنطقي، هالعشر دقائق رح تكون

كفيلة إنه المخ يقل نشاطه اتجاه استسلامه للإغراء، ليه هالخطوة مهمة جدا..
لإنه الإنسان في لحظة الشهوة بكون شبه فاقد وعيه، وبكون منقاد إلها تماما،
فإذا ألزمت حالك بدقائق تفكير واعي وعقلاني رح تقدر تتجاوزها بإذن الله [٨٨]
وممكن حدا يحكي : طيب بشو أفكر لحظتها؟؟!

عَظم الغاية

أظن إنه إنت كشب أو إنتي كبنت في حال وريتكم شخص عمره 60 سنة ومتزوج
وعنده ولاد وبنات أكبر منكم بس مشكلته إنه لساته بوقع في الشهوات!!
هذا المشهد مبكي وممكن يخليكم تتحسروا على شخص بلغ هذا العمر ولساته
بتصرف في هاي الطريقة..
هذا الشخص اللي عمره 60 سنة لو قعدتوا معاه رح تشوفوه بقدم مبررات نفس
مبرراتكم إنتو كشباب لما بتوقعوا في الشهوة!
الشهوة ما إلها عمر معين وسبق وذكرنا إنها صراع حتى الموت.. لكن هذا
الصراع مش دائما بحمل نفس درجة الصعوبة...فقط في أوله صعب لكن بعدها
الموضوع بصير أسهل فاسهل..
عشان هيك حاول في ال10 دقائق تستحضر في بالك الإنسان اللي إنت حاب
تكون عليه في المستقبل..!
أكيد ما رح يكون في بالك شخصك الحالي اللي عمره قاعد بضيع في صراعه
مع الشهوات ومش عارف ينجز ولا إشي بحياته.. ولا في بالك الشخص اللي
صار عمره 60 سنة ولساته زي ما هو..
أكيد في صورة في بالك للإنسان اللي إنت حاب تكون عليه ، لكن مشكلة الناس
إنها بتعتبر الشخص اللي حابة تكونه في المستقبل شخص تاني، وبتحمله
طموحات وأحلام وغايات وبترسم إله صورة مثالية وبتنسى إنه هالشخص
بعتمد على تصرفاتهم الحالية.
واعرف إنه نجاحك في تجاوزك سطوة الشهوة بعتمد على مدى ارتباطك
بالإنسان اللي إنت حابة تكونه في المستقبل، فهذا رح يكون حافز ودافع إلك إنك
تتصرف الآن بأفضل شكل ممكن.

تخيلوا في موقع عالإنترنت بشجع الناس على خطوة مخاطبة ومراسلة الذات المستقبلية تاعتهم برسائل وبرجعوا برسلوا الهم الرسالة في تاريخ محدد همّة بختاروه . Futureme.org .

حتى أساتذة الأعصاب في المركز الطبي في جامعة هامبورج – إبيندروف بألمانيا بينوا إنه تخيل المستقبل بساعد الناس على تأخير إشباع الحاجة.

واحنا كمؤمنين بالله يفترض دائما نكون مستحضرين مراقبة ربنا إلنا والأجر اللي رح نحصله في حال صبرنا على شهواتنا وهذا في حد ذاته دافع وحافز يخلينا نترك شهواتنا ورغباتنا.

لما قرأت عن فكرة تعظيم الغاية والإنسان اللي حاب أكونه في المستقبل لقيت حالي كاتب عبارة على ورقة وراميها في الدرج: **إنه حتى لو الموت أدركني قبل ما اوصل للإنسان اللي حاب أكونه رح استقبل فكرة الموت براحة كوني قاعد بحاول وببذل كل جهدي.. وربنا عارف صدق نيتي!**

وبنفس الوقت حاول في ال10 دقائق إنك تدفع خيال الشهوة ولذتها اللحظية بخيال تبعات هالشهوة ولوين رح توصلك..

ما أحلى القرآن لما يذكر إلنا مثلاً الزنا وكيف بنبهنا لخطورته وأبعاده :

{ وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَـٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا } (الإسراء: ٣٢)

وهون القرآن ما بلفت إنتباهك للذة اللحظية تاعت الزنا وبحاول يلفت إنتباهك لأبعاده السيئة!

وحتى شوفوا المـــــــد في كلمة ســـــآء وكإنها بتطلب منك تتأمل لقدام شوية..

وهالتأمل رح يقودك إنك تعرض عن لذة لحظية في سبيل سعادة أبدية..

وفي إشي مهم يا شباب..

لذة الإنتصار على الشهوة قد تساوي أو تجاوز لذة الشهوة نفسها!

وعفكرة ما تستهين بشعور إنك عندك إرادة وقادر تسيطر على نفسك وتتحكم بشهوتك مش العكس.

هذا شعور كفيل إنك يحقق نقلة نوعية وجذرية في حياتك.. على الصعيد الديني والدنيوي..

وما متاع الحياة الدنيا في الآخرة إلا قليل [٨٨]

عدوى فقدان الإرادة!

الغريب في الموضوع إنه إحنا في كثير من الأحيان بنفقد السيطرة على رغباتنا وشهواتنا مش لإنه ما بنملك قوة إرادة... لا لا.. إحنا بنفقد السيطرة لإنه الناس حولنا ما عندها قوة إرادة!

يعني في كثير من السلوكيات اللي بنعتقد إنها تحت سيطرتنا لكنها بشكل كبير تحت سيطرة المجتمع!

في دراسات بتحكي إنه البنت اللي بزيد وزن أختها بزيد احتمال سمنتها بنسبة 67%! والرجل اللي أخوه مصاب بالسمنة بتزيد احتمالية سمنته بـــ45%!

طيب شو دخل؟؟

شو بعرفني.. إنت روح على أخوك وإنتي روحي على أختك واحكيلها لهون وبــــــــــــــس! إنتي ضلك كلي وأنا قاعدة بنصح! هه

الفكرة إنه في كثير من الأحيان بتضعف إرادتنا وبنفقد السيطرة على ذواتنا بمجرد إنه الناس حولنا فقدت الإرادة والسيطرة على ذواتها!

يعني كثير ناس بتحضر أشياء غلط..لإنه كل الشلة بتحضر أشياء غلط!

وكثير ناس بدخنوا لأنه كل الشلة بتدخن..

وهون سبحان الله حكمة ربنا من أمرنا بعدم الجهر في المعصية.. لإنه جهرك بالمعصية يعني إنك تهونها في عيون الناس وتجر مع الوقت رجل الناس إلها..

- { ۞ لَّا يُحِبُّ ٱللَّهُ ٱلۡجَهۡرَ بِٱلسُّوٓءِ مِنَ ٱلۡقَوۡلِ } (النساء: ١٤٨)

- وقوله صلى الله عليه وسلم : كُلُّ أُمَّتِي مُعَافًى إِلاَّ الْمُجَاهِرِينَ ، وَإِنَّ مِنَ الْمَجَانَةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلاً ، ثُمَّ يُصْبِحَ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ ، فَيَقُولَ يَا فُلاَنُ عَمِلْتُ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا ، وَقَدْ بَاتَ يَسْتُرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ يَكْشِفُ سِتْرَ اللَّهِ عَنْهُ.

يعني دير بالك تفقد إرادتك لإنه المحيط والمجتمع فقد السيطرة على إرادته..

واعرف إنه لو كل الناس اتبعت شهواتها وأهوائها فهذا مش مبرر إنك تلحقهم..

فلا يغرنك في طريق الباطل كثرة الهالكين، ولا يوحشنك في درب الحق قلة السالكين!

احرق سفنك!

في قصة مشهورة عن مستعمر إسباني اسمه " كورتييس " توجه في حملة من كوبا لجزر في شرق المكسيك بحثا عن الذهب والفضة ، راح هالمستعمر مع 500 جندي و300 مدني وحمّلهم على 11 سفينة .

لكن السكان الأصليين في شرق المكسيك ما استسلموا بسهولة حتى إنه "كورتييس" وجنوده ترددوا في التغول في داخل الأرض.

وفي الوقت اللي كان يفكر فيه جنود "كورتييس " بالاستسلام والعودة لصعوبة المهمة.. كان الأمر الغريب والعجيب من كورتييس إنه يحرق السفن اللي وصلوا فيها!

وكانت السفن مصنوعة من الخشب ومطلية بمادة شديدة القابلية للاحتراق.. فاحترقت السُفن بالكامل حتى غرقت تحت الماء.

ممكن نفس الفكرة بالنسبة إلك... في كثير من الأوقات رح يكون في صراع بين شهوتك ولذتك الآنية وبين الشخص اللي إنت حاب تكونه في المستقبل أو حتى بين شيطانك ونفسك الأمارة بالسوء.

هذا الصراع بطلّب منك في البداية تكون حازم وصارم مع نفسك... ممكن بطلّب منك تلغي أي فكرة أو احتمالية للاستسلام والرجوع... رح يطلّب منك خطوات جادة وجريئة في حياتك..

وسبق وحكيتلك الإشي أوله صعب.. ونجاحك مرة ومرتين وثلاث مرات يعني إنك تمنح نفسك الأمل إنك قادر وإنه الموضوع ممكن وإنه مش مستحيل.

بحكي "جورج إينسلي " : **فإننا بحاجة إلى اتخاذ خطوات جادة لتوقع ولجم تلك الذات كما لو أنها شخص آخر، وهذا يتطلب مكرا وشجاعة وإبداعا، فيجب علينا أن ندرس أنفس الغواية فينا، لنعرف مواضع ضعفها، ونجد طريقة لإخضاعها للخيارات المنطقية.**

عشان هيك ومن الآن حاول " احرق" كل إشي ممكن يرجعك لشهواتك ورغباتك، وبنفس الوقت ارسم واقع جديد إنت المتحكم والمسيطر فيه، وحاول اتعامل مع الموضوع بجدية تامة.. وحط في بالك قناعة :

إنه ما في مجال للتراجع والاستسلام!

لمن أراد..

في ختام الكلام عن قوة الإرادة لازم تعرف إنه كلما سبق ما رح يفيدك في حال ما كنت جاد في موضوع التغلب على شهواتك!

والموضوع مش موضوع : أنا حاب.. أنا نفسي... أنا بتمنى.... أنا لازم.. أنا بدي.... الخ..

لإنه طبيعة نفوسنا ما بتحب الالتزام ولا بتحب تنحط بموقف اختبـار!

لإنه كل اختبار بتواجهه بولد حالة من الضغط اللي ممكن تخليك طول الوقت مش على بعضك!

ومجرد فشلك بواحد من هاي الاختبارات يعني شعورك بالفشل والضياع هو اللي بوصلك في النهاية لحالة من اللامبالاة..!

طيب والحل؟

الحل إنه تقعد مع حالك وتحاول تتعامل بشكل أكثر جدية بعيدا عن "نفسي.. وحاب.. ولازم. "!

يعني.. إنه تتعامل ب : يا أنا، يا شهوتي؟

هون بتحول الموضوع من اختبـار لـــ " اختيـار "!

ومن موقف ضغط لموقف "قوة " ..

وبيجي القرآن وبشكل جميل وبعدة سياقات بطرح عليك مدى جديتك وصدقك في الأشياء اللي حاب تكون عليها وكإنه بسألك وبستجوبك.وبحكيلك " بدك ولا بدك "!!

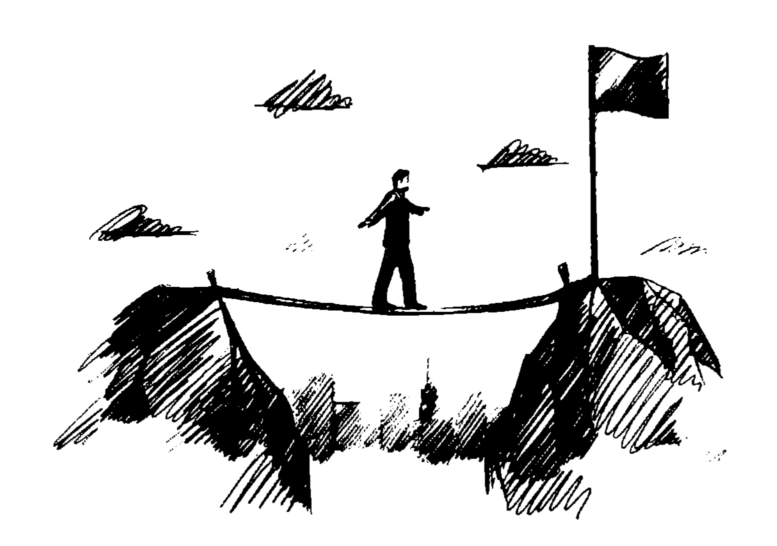
ولو "أرادوا "الخروج لاعدوا له..

لمن "أراد " أن يذكر أو أراد شكورا..

ومن " أراد " الآخرة وسعى لها...

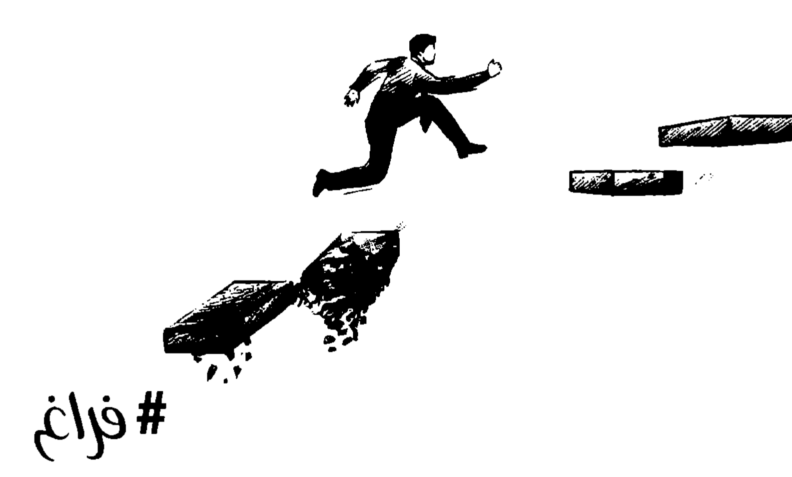
منكم من "يريد" الدنيا ومنكم من "يريد" الآخرة.

هل فعلا بدك تتغلب على شهواتك ولا ما بدك؟



الفصل الرابع

{ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَـٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ }



#فراغ

حتى أكون صادق وصريح معك أظن إنه بعد كل الكلام السابق لازم أنبهك على أكم شغلة مهمة في صراعك مع شهواتك ورغباتك..

وممكن سبق وحكيت عن نفس الفكرة لكن بدون تفصيل..

الآن صحيح إنك ممكن تكون صاحب إيمان قوي وملتزم بكلما هو موجود في دليل التزكية..

وصحيح إنك ممكن تفعّل القوى الموجودة داخل دليل القوة..

وإنه ممكن تمشي بخطة تفصيلية خاصة بشهواتك اللي بتعاني منها..

بس بضل في إشي مهم جدا في حال ما كان في بالك يعني إنه في احتمالية واردة جدا إنك ترجع توقع بشهواتك!

ذاكر لما حكينا في دليل القوة وفي قوة الإرادة تحديدا إنه قوة الإرادة مش متعلقة فقط بموضوع السيطرة على شهواتك...

ووقتها حكينا إنه لازم نربط ما بين " أنا لـــن " وبين " أنا سوف " و "أنا أريد ".

وإنه الحل نربط صراعنا مع شهواتنا بأشياء إحنا حابين ننجزها لكن دائمًا بنأجلها وبنفس الوقت عينا تكون على هدف بعيد المدى للإنسان اللي حابين نكونه.

طيب ليه هالإشي ضروري؟؟

مش بس ضروري... وضروري جدا كمان..

ببساطة لإنه في حال وجود هدف أو مشروع في حياتك بتسعى إله... فهذا يعني إنك بتبذل جهدك في تقليل أوقات الفراغ الموجودة عندك.

فمهما كنت صاحب إرادة قوية ما تنسى إنه الإرادة إلها حدود..

ممكن إنت تفعّل إرادتك بشكل قوي في لحظة استحكام الشهوة في يومك وفعلا تتخلص منها وتتجاوزها.

لكن المشكلة إنه يكون في يومك 6 و7 ساعات إنت فيها فاضي!

ومش قاعد بتعمل ولا إشي مفيد..

فإنت وقتها ممكن بساعة من الساعات تتفوق على رغباتك وشهواتك.. لكن ممكن ما تقدر في الساعات التانية!

هذا الفراغ بحد ذاته مش مشكلة.. بالعكس ممكن يكون نعمة..

لكن المشكلة إنه هالفراغ يكون "الدليل" مثل ما ذكرنا قبل في وقوعنا في الشهوات.

عشان هيك وجود مشروع وهدف في حياتك يعني إنشغالك فيه عن شهواتك ورغباتك.

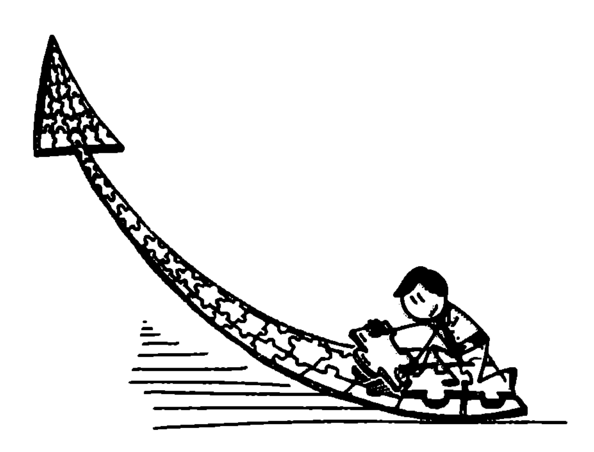
ومن الوصايا الذهبية والغالية: **نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل.**

وأيضاً بذكر الدكتور خالد أبو شادي في كتابة شباب جنان عبارة جميلة :

كيف تعطي الشيطان الخنجر الذي يطعنك به؟! ولماذا تكرر الجريمة وبنفس الكيفية؟! جريمة اغتيال الإيمان وقتل الصفاء.

ألا تعلم أن كل وقت فراغ لا يسده العبد سيملؤه الشيطان بخواطر سوء تقود ولابد إلى أفعال سوء. والوقاية خير من العلاج، وعدم إفساح الطريق للخواطر السيئة بأن لا يسمح لها بالنشوء ابتداء أسهل بكثير من محاولات صرفها ومحوها من الذهن بعد استفحالها، لذا كان شغل الفراغ بالهويات المفيدة والأنشطة الترفيهية المباحة والطاعات والقربات من أقوى الأسلاك الشائكة التي توضع في مواجهة الشيطان. لتمنع زحفه إلى القلب واستيلاءه عليه.

لذلك رح نحاول في الصفحات القادمة نحكي عن كيف نستثمر وقتنا، وكيف نعرف مواهبنا، وكيف نملأ فراغنا بإذن الله [88]



#فإذا فرغت فانصب..

وأخيراً خلصت إمتحانات

كنت دائمًا أواسي حالي بكمية الرحة اللي رح ارتاحها بعد الامتحانات وكذلك النوم اللي رح أعوض فيه اللي انكسر عليّ..

المهم رحت امبارح أصلي المشا بالجامع، فقرأ الإمام سورة الشرح..

طبعاً أنا حافظها بصم..... بس بتعرفوا شو أحلى إشي بالقرآن؟

إنه بتمر عليك آيات ممكن بتكون حافظها بس بتحس حالك أول مرة بتسمعها بحياتك

قرأ الإمام: ﴿ فَإِذَا فَرَغْتَ فَٱنصَبْ ﴾ (الشرح: ٧)

صفنت شوي.. وحسيت هالآية شدتني..

يعني أنا مخلص امتحانات، والآية بتحكي فإذا فرغت

يعني بتقدروا تحكوا لفتت انتباهي..

واستفزتني شوية لأعرف شو يعني فانصب؟

خلصت صلاة فتحت التلفون كتبت عالجوجل... طلعلي بما معناه إنه

فانصب = فاتعب ...!

بصرحة ما فهمت وبتقدروا تحكوا إنه اتشوقت اكثر لأفهم إنه كيف فاتعب؟

صرت أقرأ التفسير لاكتشف إنه ربنا بحكيلنا مثلاً

إذا فرغت "خلصت " من الصلاة فانصب بالأذكار

إذا "خلصت " من عبادة تابعها بالاستغفار

خلصت من إشي دنيوي فانصب على إشي فيه خير

خلصت من طاعة بسرعة تابعها بطاعة تانية

خلصت امتحانات، تابعها بإشي إيجابي تفيد حالك فيه

يعني أهم إشي ما في STOP..

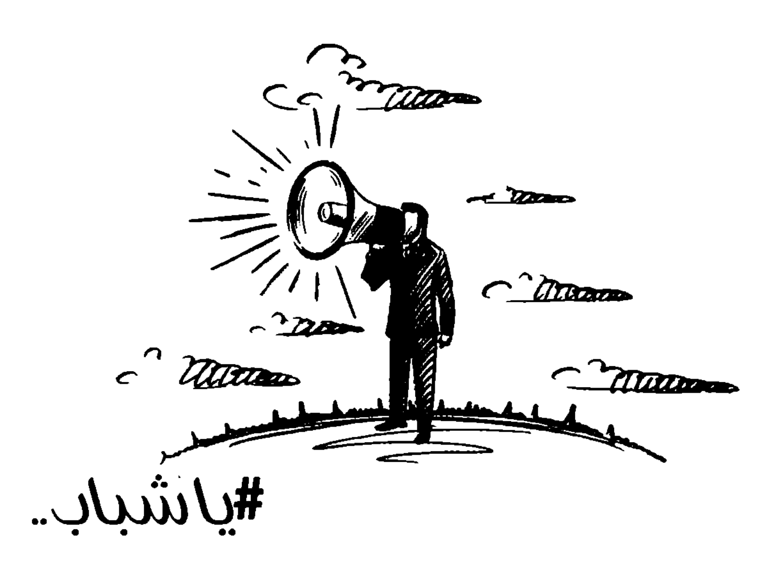
ما في رحة بالمعنى السلبي الممل..

يا الله عن كمية هالإيجابية اللى شحنتني فيها هالآية..

كإنه القرآن بحكيلك دير بالك تكون هيك كسول ومش مُجدي وزي اللي بضيع وقته لإنه مش عارف شو بده ولا وين رايح..

المهم وأنا سارح بالمعنى الرهيب و بتسلسل أفكار إشي بجنن إلا المؤذن بحكيلي يلا قوم بدنا نسكر المسجد، وفرصة تلعب بتلفونك برا المسجد

طيب ماشي حاضر..!



#يا شباب..

شفتوا يا شباب هالإنسان اللي إنتوا حابين تكونوه في المستقبل؟؟

أكيد في بال كل حدا فيكم شخصية راسمها في باله حاب يكونها في المستقبل..

لكن المشكلة إنه المستقبل " شماعة " بنعلق عليها كل إخفاقاتنا في التخطيط للحاضر!

ببساطة شو إنت بتعمل وبتسعى حالياً... شو رح تكون في المستقبل.. ونقطة.

ونجاحك في المستقبل بعتمد على ملء أوقات الفراغ ..!

وكلما ملأت أوقات الفراغ فهذا يعني إنك بتمتلك قدرة أكبر على مواجهة شهواتك وبالتالي تحقيق نجاحات تلو نجاحات في حياتك.

شوف وصية الحسن البصري ما أحلاها :

ما من يوم يمر على ابن آدم إلا وهو يقول : يا ابن آدم، أنا يوم جديد، وعلى عملك شهيد، وإذا ذهبت عنك لم أرجع إليك، فقدّم ما شئت تجده بين يديك، وأخرْ ما شئت فلن يعود إليك ابدا.

لذلك يا شباب يفترض نتعامل مع وقتنا بشكل أكثر جديّة.

ما تفكر قصدي إنك تشغل حالك 24 ساعة.. طبعاً لأ..

لكن القصد إنه ما يكون عندك أوقات فراغ كثيرة..

إنه يكون عندك ساعتين فراغ في اليوم تلتهي فيهم مع صحابك مع أهلك في جيم..الخ..غير لما يكون عندك 5 ساعات فراغ! يعني إنك تخوض صراع الشهوات في ساعة غير لما تخوضه في 5 ساعات!

ليه تفتح على حالك معارك وجبهات إنت كنت بغنى عنها أصلًا؟؟

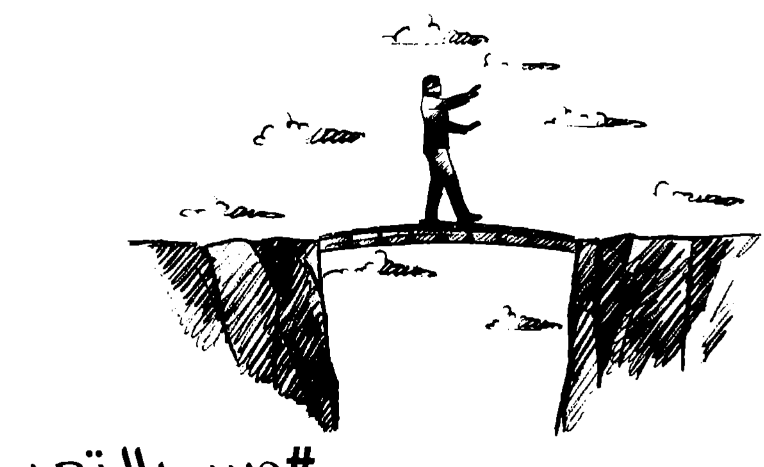
هال5 ساعات محسوبة من عمرك.. ومثل ما بحكي أحدهم :

يا ابن آدم إنما أنت أيام..فإذا ذهب يومك ذهب بعضك!

ويقول أحدهم :

وطالما ظللت فارغاً ظلّ الشيطان فيك طامعاً!

وأكيد ملء أوقات الفراغ بدو جهد وتعب وجديّة!



#جسر التعب

إذا أخذت تتصفح (مفكرة المهام) الصغيرة أمامك، أو استخرجت من درج مكتبك أوراقاً عتيقة كنت قد رسمت فيها لنفسك (خططاً) علمية ودعوية، أو حتى مهنية، سيثور مع غبار هذه الأوراق شيء من الحزن وستشعر أنك ما زلت في أدنى الوادي، بينما طموحاتك وأمنياتك وأحلامك مازالت هي الأخرى تعانق السحاب! وليس إلى وصلها سبيل بعد...

فكيف إذا حرث المرء ذهنه وتذكر طموحاً أجمل من هذه الطموحات كلها، كطموح المرء أن يرافق محمداً -صلى الله عليه وسلم- في قصور الفردوس، فيعيش مستقبله السرمدي مع تلك الكوكبة الراقية...

ما السبب ياترى أن تلك الأحلام والخطط الجميلة، ركضت فوقها السنوات بحوافرها، حتى بهت حبرها؛ ولم تتحقق بعد؟

الحقيقة أن تفسير الإخفاق، وتعثر الخطط والطموحات، له عوامل كثيرة، دلت على بعضها النصوص الشرعية، ودلت على بعضها الخبرة البشرية الهائلة اليوم، في علوم الإدارة والتخطيط والنجاح، وخصوصاً المعرفة الإدارية المبرهنة تجريبياً .

ولكن ثمة عاملٌ له في نفسي حفاوةٌ خاصة، عامل يفسر كثيراً من فشل الطموحات

والأحلام.. هذا العامل بكل اختصار: **هو أن الخطط فوق الصخور والأرجل ما زالت ناعمة ما حفيت بعد...**

مازال في كثير من النفوس وهم مطمور إنه يمكن أن يبلغ المرء المجد وهو لم يكابد المشاق ويلعق الصبِر..

لقد ركّب الله في هذه الحياة أن (معالي الأمور) التي نص عليها القرآن، كالرسوخ في العلم، وإظهار الهدى ودين الحق على الدين كله، والتمكين في الأرض، وإصلاح الأمة، ونحوها من المطالب الكبرى لا تحصل للمرء وهو مستكملٌ راحته وطعامه وشرابه ونومه وأوقات استرخائه.. هذه حقيقة دلّ عليها الشرع وصرخت بها تجارب الحياة..

إذا كان المرء ينام حتى تُجهرك أشعة الحمرة في عينيه، ويبسط خوان الطعام كلما اشتهى، ويخصص الأوقات الطويلة للقهوة والشاي والعصائر والفطائر، ولا يسمح لنفسه بأن تتنازل عن أي فرصة فسحة أو مسامرات مع أصحابه، ولا يستطيع كبح جماح تصفح الإنترنت أن يسرق ساعاته، إذا كان المرء كذلك.. ومازال يرجو أن تتحقق يوماً ما خططه العلمية والدعوية والإصلاحية فمثل هذا الشخص قد استأصل عقله، وزرع بدلاً منه مصباح علاء الدين!

معالي الأمور، والطموحات الكبرى، في العلم والتعليم والتأليف والإصلاح والتغيير والنهضة بالأمة؛ لا تكشف وجهها لك، حتى تمسح العرق عن جبينك بيدٍ ترتعش من العناء..

كنت أتحدث مرةً مع أحد أقراني الناشطين في ميدان (التربية الدعوية)، فقال لي: من وجهة نظرك ما هي أكبر مشكلة تهدد المحاضن التربوية مع هذه المتغيرات والتحديات الفكرية الجديدة؟ فقلت له بقناعة تحفر أخاديدها في عقلي: صدقني يا أبا فلان، دع عنك كل هذه الانحرافات الفكرية، فليست بشيء، أخطر مشكلة تهدد التربية الدعوية (نقص الجدية)....

يقول ابن القيم : **الكمالات كلها لا تنال إلا بحظ من المشقة، ولا يعبر إليها إلا على جسر من التعب..!**

من كتاب "مسلكيات " لـــ ابراهيم السكران.



#طيب كيف أملّي وقت فراغي؟

سؤال حلو..

ببساطة أكيد في بالك الآن شغلات حاب تنجزها في حياتك.. صح؟

مثلاً : أنا حاب أتعلم قرآن..؟

حاب أقوي الإنجليزي..

بدي أسجل بنادي رياضة..

بدي أقرأ عن الموضوع الفلاني..

بدي أكتب خطة للفريق اللي بشتغل معه..

في بالي أقدم مبادرة كذا وكذا..

إلخ....

ابدأ حالياً بالإشي اللي إنت حاب تنجزه.. ودير بالك تأجل أو ترحل المهام المطلوبة منك للمستقبل..!

وبتعرفوا شغلة.. لو كل حدا فينا يراجع حاله.. رح يكتشف إنه في أشياء حاب يعملها وينجزها من أيام المدرسة؟؟

بس أيام المدرسة صار يحكي خليني أركز للتوجيهي.. وفي التوجيهي بس أدخل جامعة.. وفي الجامعة بحكي بس أتخرج.. وبس أتخرج بس أشتغل.. وبس يشتغل بس يتزوج.. ولما يتزوج بس يخلف.. ولما يخلف بس يكبروا..

ولما يكبروا بس يتزوجوا.. وفجأة صوت الشيخ بحكي :

يا إخوان صلاة الجنازة أربع تكبيرات.. بعد التكبيرة الاولى بنقرا الفاتحة.. وبعد الثانية الصلاة الإبراهيمة.وبعد الثالثة بندعي للميت وهو رجل.. وبعد الرابعة نقول : اللهم لا تفتنا بعده ولا تحرمنا أجره!

لا لا استنى.. قبل ما تدركنا لحظة الموت رح نبدأ من الآن في مشاريعنا وأفكارنا.. ^^

ومثل ما حكينا قبل.. حتى لو أدركنا الموت قبل تحقيق النجاح فربنا عز وجل عارف صدق نيتنا في التغيير ^^



#اشغل حالك!

ممكن واحد يحكي طيب أنا مش في بالي إشي حالياً أنجزه..

طيب دوّر على إشي تشغل حالك فيه..

اسمع شوية..

هالعالم مليان أفكار ومشاريع ومبادرات وفنون.. ما تقنعني إنه ما في إشي فيهم ممكن يلفت انتباهك..

بتذكر مرة حضرت فيديو على TED كان في شب بحكي قصة نجاحه في بطولة لألعاب الذاكرة حقق فيها مراكز متقدمة.

الشب بحكي إني كنت أيام الجامعة طالب عادي جدا، وما كنت أشعر إني ممكن أحقق نجاح في حياتي بأي صعيد من الأصعدة..

عبين ما اكتشفت بالصدفة تمارين للذاكرة وكتب ومؤلفات وفيديوهات ومسابقات..

فالموضوع لفت انتباهي واستهواني حتى إني بديت أشارك بمسابقات وحققت

نتائج عالية جدا.

الشاهد في الموضوع إنه صحابه بحكوله ما كنا نعرف إنك شاطر بألعاب الذاكرة؟

فجاوبهم : ولا أنا!

ما بتعرف شو من هالأفكار ممكن يلفت انتباهك وتلاقي فيه ضالتك...

وحاول طور الجوانب الفكرية والاجتماعية والجسدية والروحية في حياتك.

الآن الإنترنت ما ترك عذر لحدا فينا إنه يطور نفسه وشخصيته..

شو بمنعك تتعلم مهارات جديدة في حياتك؟

مثلاً :

فن الاتصال.. فن إدارة الوقت... فن التفاوض.. فن القراءة.. فن مهارات التقديم.. اللغة الأجنبية.. الأنماط الشخصية.. الخ..

أهم إشي إنك تسعى.. وما تحط رجل عرجل وتحكي : في المسقبل رح أصير إنسان غير!!



#كيف أعرف أنا بشو ببدع أو شو موهبتي؟

بعتقد إنه معرفتنا بمواهبنا والأشياء اللي ممكن نبدع فيها رح يساهم بشكل كبير في توظيف طاقاتنا وملء أوقات فراغنا وبالتالي الانتصار في معارك الشهوات..!

لكن التحدي كيف نعرف؟ أو ممكن حدا يحكي أنا ما بحس إني موهوب بإشي.. أو إني ممكن أبدع بإشي..؟

لا لا.. كل حدا فينا عنده موهبة فطرية انولدت معه.. في منا ناس اكتشفوها وفي ناس لسه ما اكتشفوها..

وفي ناس ممكن يموتوا وهمه لسه مش عارفين شو موهبتهم الفطرية..

وحتى ما نكون منهم.. وحتى نعرف شو موهبتنا الفطرية إليكم التالي :

إحدى مدارس علم النفس " المدرسة التحليلية " رائدها العالم السويسري المشهور " كارل يونغ " بتقدم أداة ومقياس ممكن الإنسان من خلالها يكتشف فطرته.. وبالتالي يعرف ذكائه ومزاجه وموهبته.

هذا المقياس من أشهر المقاييس عالميا ويستخدم في الأوساط الغربية في كل المجالات تقريبا..

وللأسف مش منتشر في الوطن العربي.

اسم المقياس : MBTI.

بتكون هالمقياس من 4 أسئلة إلها تفريعاتها..

كل سؤال منهم إله إجابتين..

وبالتالي بطلع عنا 16 شخصية.

كل هالناس والعالم اللي بتصادفهم في حياتك عبارة عن شخصية من هالشخصيات ال16.

طبعاً هال16 شخصية بنقسموا على أربع مجموعات أو ممكن نسميهم ذكاءات أو أمزجة:

- ذكاء دبلوماسي..
- ذكاء تكتيكي.
- ذكاء استراتيجي.
- ذكاء لوجستي.

هالمقياس قائم على نظريات علمية ونسبة صحته مرتفعة جدا..

يعني مش موضوع تنمية بشرية! ..

وبصرحة ممكن المجال ما بتسع نذكر تفاصيل هالمقياس وتاريخه لإنه علم كبير وواسع جدا..

ولا بسمح إنه نشرح عن الذكاءات والأمزجة والاختلاف بينهم..

ممكن إنت بهمك فقط تعرف شو نمطك أو شخصيتك.. حتى تعرف شو الإشي اللي ممكن تبدع فيه..

من المواقع المتخصصة في هذا المقياس :

https://www.16personalities.com/ar

ادخل على هذا الموقع.. واكتشف شخصيتك " نمطك "..

واتعرف على نقاط القوة الموجودة عندك.. وحاول طورها وابني عليها..

واتعرف على نقاط الضعف وحاول قلل منها..

أهم إشي ما يكون تفكيرك منصب على تطوير نقاط الضعف..

لإنه في النهاية رح تكون النتيجة نقاط ضعف مقوية..

وخلي تركيزك بالدرجة الأولى على نقاط القوة واستثمارها ^^

الله يوفقكم يا رب ☺

#بدي أتغير!

للأسف في ناس ما بقرروا يتغيروا إلا لما يمروا بظرف مؤلم وقاسي في حياتهم..

زي مثلاً إنه واحد ينجو من حادث مميت!

أو يموت حدا قريب عليه..

أو يصيبه مرض صعب.. الخ..

وهذا بذكرني بنص جميل ورد في رواية "الإخوة كارمازوف " لديستوفيسكي :

وما من يوم انقضى في حياتي إلا وحلفت فيه، وأنا ألطم صدري، لأصلحن أمري ولأقومنّ عوجي، ولكني كنت أهوي إلى أخطائي منذ الغد. إنني أدرك اليوم أن رجالاً مثلي محتاجون إلى أن يضربهم القدر، محتاجون أن يضربهم القدر ضربة تهز كيانهم وتوقظ في أنفسهم قوى الحقيقية العليا.

ما كان لي أبداً أبداً أن أستطيع النهوض من تلقاء نفسي!

لكن إنت بإمكانك تتخذ قرار التغيير من الآن بدون ما تستنى ظرف مؤلم أو قاسي أو ضربة من ضربات القدر تصحيك..!

بتذكر مرة على آسك آرك وصل سؤال كالتالي :

انا كل يوم بحكي خلص بكره بدي اتغير بدي أصير إنسان ثاني بدي أصير ادرس واتغير مع أهلي وإني أصير الإنسان اللي أنا نفسي اوصله بيجي ثاني يوم ع الفاضي مش قادر اغير حالي أعطوني الحل أنا نفسي أصير بس مش قادر؟؟

ج : ببساطة لإنه إحنا بدنا نتغير في يوم ولحظة!

وهذا شئ مستحيل وغير منطقي..

لو كان الإنسان بمجرد إنه قرر التغيير رح يتغير، ما بعتقد إنه في قيمة للتغيير او التفوق أو التميز..

والتغيير الحقيقي والجذري في حياة الإنسان ما بيجي في لحظة، وهو بحاجة إلى تغييرات صغيرة في حياة الإنسان، قد تستغرق عمره كاملا، حتى يكتشف لاحقاً إنه فكرة الصراع ومجاهدة النفس والحرص على التميز والتفوق هي اللي كانت تمثل التغير الجذري والحقيقي في حياته..

وبعيدا عن الفلسفة وحتى نحط رجليكم على أول الطريق، لازم تكونوا واعيين إنه أي تغيير بنقسم لثلاثة أقسام، ومجرد وعيكم بهذه الأقسام رح يسهل عليكم جدا طريقة تعاملكم مع حياتكم..

1 - مستوى غير الممكن

2 - مستوى غير الممكن على المدى القريب والممكن على المدى البعيد

3 - مستوى الممكن على المدى القريب.

مشكلة الناس إنها في لحظة حماس بتتخذ قرار إنها تتغير تغير جذري وبتصير ترسم في بالها "مستوى غير الممكن " وترسم طموحات وأحلام، ومجرد ما صحيت تاني يوم بتكتشف إنه الأمر أصعب مما كانت بتتصور، وبتبقى في نفس المكان..!

أو ممكن بترسم في بالها مستوى غير الممكن على المدى القريب، زي إنه بدي اصير إنسان مثقف!

الحل إنه نبدأ بمستوى الممكن على المدى القريب، ومجرد تحديد أهدافنا وخططنا قصيرة المدى فهي لحالها رح تنقلنا للمستويات الثانية..

ركزوا عالحاضر الموجود بين إيدكم..

واستفيدوا من أخطاء الماضي..

حتى تحققوا التغيير في المستقبل [٨٨]



#ولا يلتفت منكم أحد!

{ فَأَسْرِ بِأَهْلِكَ بِقِطْعٍ مِّنَ ٱلَّيْلِ وَلَا يَلْتَفِتْ مِنكُمْ أَحَدٌ } (هود: ٨١)

دائمًا لما أمر على هاي الآية بصير أفكر بالحكمة الربانية من إنه يطلب من سيدنا لوط وأهله إنهم ما يلتفتوا للوراء...

مع الوقت أدركت إنه ممكن الحكمة من نهيهم عن الالتفات حتى إنهم يشدّوا ويجدّوا في سيرهم.. لإنه أي حد بلتفت للوراء ما رح يخلو من أدنى وقفة..

وهالوقفة ممكن تأثر عليك.. ممكن تأخر سيرك لقدام

ممكن ترجعك لمحل ما كنت

ممكن تلهيك عن المكان اللي رايحله

ممكن تنسيك وين كنت رايح أصلًا!

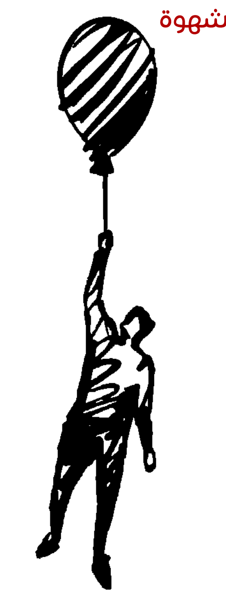
عشان هيك في كثير لحظات سلبية مرينا فيها،

وصارت خلص جزء من الماضي!

لكن بنلاقي حالنا انسينا حاضرنا ومستقبلنا اللي بستنانا والتفتنا للوراء كثير لنفكر فيها؟

ولا يلتفت منكم أحد..

لإنه العبرة بحاضرك ومستقبلك اللي رح تبنيه..



#وهم..!

أهم إشي ما تتعلق بوهم!

من أكثر الأشياء اللي ممكن تثنيك وتأخرك عن التغيير والخلاص من شهواتك إنك تتعلق بوهم!

تتعلق بإشي مش موجود وإنت بتعتقد في داخلك إنه هالإشي رح يكون السبب في خلاصك من شهواتك!

أكثر من مرة وصلت مسجات وأسئلة بتحكي مثلاً :

إنه أنا ما رح تتغير حالتي إلا لما اتزوج!

أو أنا دعيت ربنا بزوج صالح لإنه ما في حل غير هيك!

أو أنا رح اتغير بعد ما أتخرج وأطلع من بيئة الجامعة!

وهكذا..

اسمع..

عمرك ما تعلق أملك وطموحاتك بإشي مش موجود!

ما بحكيلك ما تدعي ربنا إنه ييسرلك الإشي اللي إنت حابه..

لكن ما تخلي هالإشي غاية بحد ذاته..

ليه ما يكون عندك خططك ومشاريعك والزواج أو التخرج مثلاً هو الوسيلة بالنسبة لهاي الخطط..

طيب إنت بتعتقد إنه كل حدا متزوج مثلاً ناجح..

أو كل حدا تخرج يعني قدر يتغلب على شهواته..

إنت ما بتعرف وين الخير إلك.. فدير بالك تعلّق آمالك وطموحاتك على إشي ممكن ما يتحقق أصلًا، أو ممكن يتحقق بس متأخر.. أو ممكن لو تحقق ما يكون بالصورة اللي إنت كنت راسمها ببالك..

وهذا ذكرني بالحوار الطريف اللي ذكرته الكاتبة " تاتيانا الكسييفا ":

- أخيراً وبعد طول انتظار، التقيت بفتى أحلامي!

• جميل وماذا اكتشفت؟

- لم أكن أتخيل أن أحلامي تافهة لهذه الدرجة! ^^

وتذكروا إنه إحنا في الدنيا يعني مش في الجنة !

ومش شرط كل إشي بنحبه نحصله.. ^^

وبختم بهذا الجواب لأحد الدعاة أرسلت إله فتاة سؤال بتشكو فيه حالها وتأخر تحقق الأشياء اللي حابيتها :

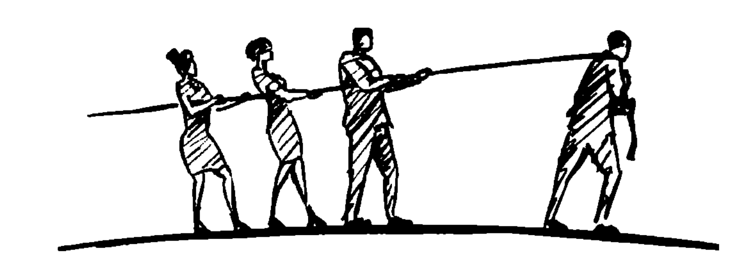
لا أحب لك الجلوس تحت شجرة الأحزان مقيدةً إلى همومك تنزفين الألم في صمت وتنسين الحياة الرحبة الفسيحة التي بين يديك!

وهذا طريق لا يستطيع الإنسان فيه السير وحده، ولكنه يمضي متوكئًا على فقره لربه وذلته بين يديه؛ لتغشاه نسمات السكينة وتورق في روحه الحياة من جديد..

وربنا تعالى هو الحي الذي به حياة كل شيء، والقيوم القائم على كل شيء يدبره ويكلؤه..

وهو المقيت الذي يعطي كل مخلوق قُوته. فلو اقات قلبكِ قوت السكينة والسعادة، واقامه من رماد همه حيًا وافر البهجة، فإن هذا هو النعيم العاجل!

والذي قبض روح هذا يحيي روح ذاك، ولعل ما التفتنا إليه بأعين ملأى بالدمع لو حصّلناه وظفرنا به لبكينا منه وضاقت نفوسنا به.



#سوف يُرى

احنا كبشر بنتعامل فيما بينا بمنطق " النتائج"

يعني أنجز المطلوب منك بعدين ارجعلي..

خلص اللي بإيدك بعدين تعال احكي معي..

ما إلي قديه درست وتعبت.. وريني علامتك..

ما إلي إنك ما نمت وسهرت وتعبت..إلي بالانجاز والمحصلة النهائية..

في هديك اللحظة لما تكون فيها مُستاء من منطق البشر في التعامل..

في هديك اللحظة لما تحس إنه ما حدا مقدر تعبك وجهدك حتى أهلك وأقرب الناس إلك..

لما تلاقي حالك مش عارف تحكي اللي جواتك لإنه في داخلك قناعة إنه ما حدا رح يفهم عليك..

بتصادف آية في القرآن وكإنها بتحط إيدها على كتفك وبتحكيلك :

ربنا عز وجل أعدل وأكرم من إنه يعاملك بمنطق البشر القائم على فكرة النتائج..

بتحكيلك ربنا رح يعاملك " بمنطق السعي "

ربنا ما رح ينسى تعبك وجهدك ومحاولاتك الدائمة إنك تكون إنسان أحسن ربنا ما رح يطالبك بالنتائج فقط، وينسى جهودك وتعبك في الحرص على تحقيقها وحتى لو سعيك ما حصّل النتيجة المطلوبة.. وحتى لو الظروف حالت بينك وبين الإشي المطلوب : المهم إنك بتسعى!

{ وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ﴿٣٩﴾ وَأَنَّ سَعْيَهُۥ سَوْفَ يُرَىٰ } (النجم: ٣٩-٤٠)



الفصل الخامس

انتكاسة..!



#انتكست!

هوّن على حالك!

وما تتسرع في إطلاق الأحكام على نفسك..

دير بالك تجلد ذاتك وتحكي أنا إنسان ما في فايدة مني..

خليك رؤوف مع نفسك.. وما تحملّها أكثر مما بتتحمل..

ما تسمع لشعور الخزي والعار إنهم يسيطروا عليك..

اتذكر إنك بشر ومعرض إنك تغلط بأي لحظة..

أهم إشي ما تيأس وتستسلم..

وارجع وقف على رجليك من أول وجديد.. وكمل رحلتك وصراعك..

مش المشكلة إنك توقع..المشكلة إنك تتوقف عن المحاولة...

حاول اتعلم من أغلاطك.. واحرص إنك تتفاداها المرات الجاية..

سامح نفسك وذكّر حالك باللحظات اللي قدرت فيها تنتصر على شهواتك..

وتذكر إنه هيك الإنسان..

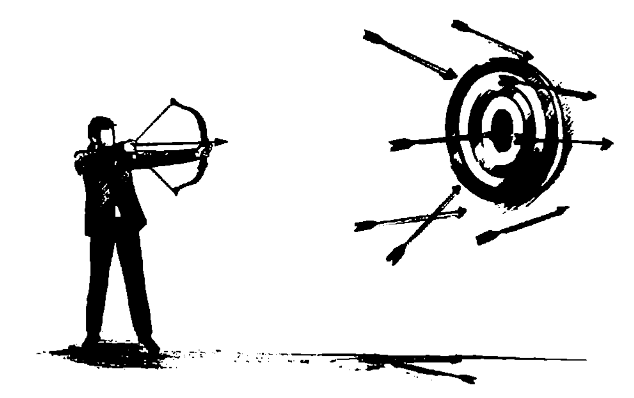
بكمالاته ونقائصه..

بإطاره الحاوي للأضداد..

بصراعه الحتمي والمحموم مع نفسه والشيطان..

لأجل الخلاص

إلى الله....



#CHECKPOINT

- طيب قسما بالله إني صادق برغبتي إني أتخلص من شهواتي؟ قسما بالله بحكيلك..

والله بتمر علي لحظات بحس إنه خلص ما رح أرجع للشهوات أبدا.. بعد أكم يوم بنتكس وبرجع إلها! والله تعبت.. أنا فش أمل مني.. والله ما في أمل مني..!

• استنى شوي..

أنا عارف إنك صادق بندمك بدون ما تحلف، وأصلًا لو إنت مش صادق كان ضميرك ما بأنبك عالغلط، وكان ما بتكون حريص كل هالحرص إنك تتخلص من شهواتك..

بس خليني أحكيلك إشي يغيّر نظرتك لفكرة الانتكاسة اللي بتخرب عليك كل إشي بنيته!

بتقدر تعتبر إنه صراعك مع شهواتك عامل زي ألعاب الفيديو..

مثلاً.. كل انتكاسة بتكون عاملة زي CHECKPOINT إنه صح ممكن تخسر وتفشل باللعبة بس الأهم إنك ما رح تعيد اللعبة من أولها..

فالمراحل اللي أنجزتها باللعبة ما رح تروح عليك، رح تتثبت وتصير تبني عليها..

يعني مثلاً إنت قعدت أسبوع بدون ما توقع بغلط!

بعدها بيوم انتكست..

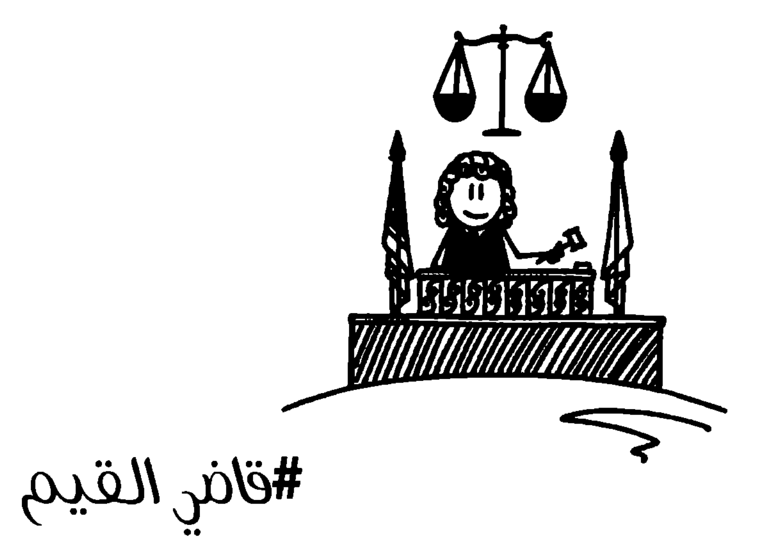
بتتجاوز اليوم اللي انتكست فيه وبتبدأ تكمل على ال7 أيام اللي أنجزتهم بدون غلط!

احتفظ برصيدك من الأيام اللي قدرت فيها تتغلب على شهوتك، حتى ما تحس إنه في إشي ضاع عليك، والأهم ما في إشي ضاع عند ربنا اللي شايف حرصك وندمك!

والحلو إنه الانتكاسة بتعلمك مرة على مرة نقاط ضعفك واللي مع الوقت رح تقدر تتجاوزها إن شاء الله..

ويا صاحبي والله في أمل..

فدقيقة باقية في العمر.. هي أمل كبير في رحمة الله..



ما بدي تفهم إنه الانتكاسة إشي عادي.. بس بدي تعرف كيف تتعامل مع الانتكاسة حتى ما يتحول الموضوع لشكل سلبي ويهدم كل إشي بنيته.

أخطر ما في الانتكاسة إنها بتخليك تجلد ذاتك وبتخليك تشعر بالعـــار.

وهذا من أسوء الأشياء اللي ممكن الإنسان يشعر فيها..

في إشي بعلم النفس بطلقوا عليه "قاضي القيم ".. يعني إنت تصرفت تصرف خاطىء، فقاضي القيم بمنحك صفة التصرف الخاطىء اللي تصرفته..

مثلاً : كذبت... إنت كذاب.

والحل إنه ما تطلق على نفسك الأحكام ولا المسميات ولا تسمح لشعور اليأس إنه يتسلل إليك ولا تسمح لشعور العار إنه يسيطر عليك.

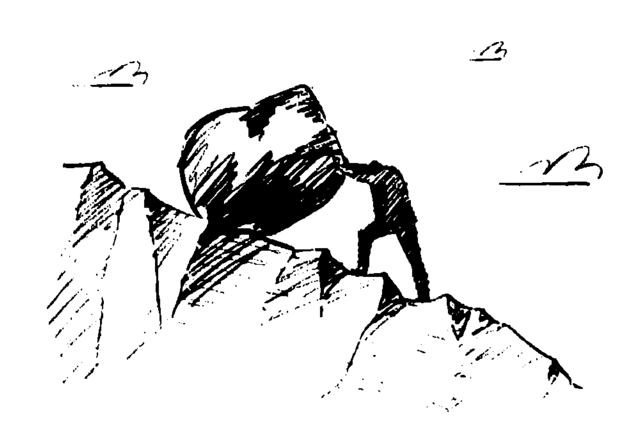
ولازم تتوفر عندك فلسفة التعافي Recovery بعد كل انتكاسة .. وفي نفس الوقت تتعايش مع عدم الكمال فيك كبشر..لكن الأهم تكون بذلت أقصى جهدك في موضوع التغلب على شهواتك.

وهون بنصحك تراجع الكلام اللي ذكرناه عن التوبة.. إنه أهم إشي تستشعر رحمة ربنا وتقوم على رجليك من جديد.

جون دالاس بحكي : الانتكاسة تعني "تدهور بعد فترة من التحسن".

إنها عدوٌ يجب تجنبه، فهي تجعل الحياة صعبة عند حدوثها، ولكن على المدى البعيد، فالأشخاص الذين نجحوا في التعافي من الإباحيات ليسوا بالضرورة أشخاصًا لم ينتكسوا من قبل؛ ولكنهم أشخاص عرفوا كيف يسيطرون على انتكاستهم بعد وقوعها، ويعودون إلى طريق التعافي مرة أخرى، ويمنعون الانتكاسة أن تحدث مجددًا.

وتذكر: {إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ} (البقرة: ٢٢٢)



#ما تجلد ذاتك..!

اسمعني شوي!

إنت لازم تفرق بين ذاتك وبين أفعالك...

ذاتك هي جوهرك، خِلقتك، النظام النفسي والجسدي اللي ربنا منحك إياه..

مخ وجهاز عصبي وقلب وأجهزة حيوية وروح.

كل هدول مربوطين بنظام بديع متكامل حتى يشكلوا " الإنسان ".

بغض النظر هالإنسان شو اسمه وكيف شكله وشو صفاته.. إحنا هون بنحكي عن "الجوهر".

عشان هيك "الذات" قيمتها في نفسها ومش مرتبطة بصاحبها وأعمال صاحبها.

يعني مثلاً افرض وإنت ماشي بالشارع لقيت قطعة ذهب عالأرض.. هل قطعة الذهب فقدت قيمتها لإنها عالأرض؟ ولا رح تحتفظ بقيمتها سواء كانت عالأرض أو عند محل المجوهرات؟

ونفس الفكرة الذات بغض النظر إذا كان صاحبها ناجح أو فاشل، مؤمن أو فاسق، ذكي أو غبي، نشيط أو كسول، بغض النظر فكل هذا ما إله علاقة بجوهر الإنسان، ورح يضل إنسان وهذا إشي بستحق التقدير والاحترام.

عشان هيك مسألة احترام الذات أو Self Esteem هي مسألة مبدأ... ما في إشي إسمه أنا عندي High Self Esteem أو عندي Low Self Esteem... ما هو يا إما إنت بتحترم ذاتك أو ما بتحترمها!

- طيب ليه لازم أفهم هالإشي؟؟؟

لإنه رح يفرق معك بكثير شغلات في حياتك.. من أهمها إنك لما تعمل إشي غلط ما تحتقر نفسك... لأن نفسك مجرد Hardware مش أكتر... مش ذنبها إنك مركب عليها Software غلط!.

تخيل لو جبت أحدث موبايل في العالم، وركبت عليه سوفت وير تاع تلفونات نوكيا القديمة... هل رح يعطيك Behavior كويس؟... أكيد لأ... طبيعي يخرب ويعلق ويشرّت، لإنك مركب عليه سوفت وير مش مناسب إله.

نفس الإشي إنت!....

إنت لما تعمل أفعال غلط أو معاصي أو بتمر بتجربة فشل أو أو، فهذا مش بسبب ذاتك (الهارد وير)، وإنما بسبب الأفكار والمعتقدات (السوفت وير) اللي إنت مركبها على ذاتك! ...

وبالتالي هتكون النتيجة Behavior غلط.

فلما تكون فاهم هالإشي كويس، رح تلاقي إنك بدل ما تقعد تجلد ذاتك وتدخل في حالات اكتئاب عشان عملت إشي غلط، رح تلاقي إنك بتركز في الاتجاه الصحيح، بتركز في اكتشاف الأفكار والمعتقدات السلبية اللي أدت للنتيجة السلبية...

وكيف ممكن تعدلها عشان تحقق نتائج أفضل، وبالتالي إنك تقدر تتعافى بشكل أسرع وأقوى.

أما لو خلطت بين ذاتك وأفعالك رح تجلد ذاتك وتكره نفسك (وممكن يوصل إنك تسبها وتحتقرها).،

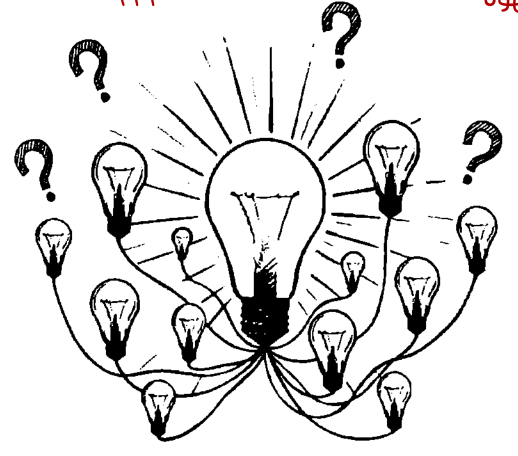
وبالتالي النتيجة الطبيعية إنك رح تكون تحت حالات ضغط واكتئاب شديدة!

عشان هيك حلو تفرق بين ذاتك وأفعالك!

ودير بالك تسمح لأفعالك الغلط إنها تقلل من شأن ذاتك المحترمة والمكرمة ☺ !

ترجمتها من اللهجة المصرية.. ^^

للأخ : مصطفى حسّان



#أعلم..!

أعلم أن التعب استنزف قواك،وأن التفكير أرهق عقلك، وأنك تعبت، سئمت، ضاقت بك الحيل و السبل، وأعلم أنك تبغي ساعة صفاء، لو لحظةً من زمن، أعلم أنك استكرت نفسك، تغيّرت عليك أيامك، أصبحت تدور حول محور واحد، و في نطاق أضيق.. أعلم أنك تخليت عن كثير من متعك و خططك في سبيل هذا العطاء، و مسحت من خاطرك فكرة الاسترخاء و اللاعمل..

أعلم أنك تتمنى النهاية، تترقب لحظة الختام، تريد أن ينتهي هذا كله، و تنتهي كل هذه المهام و التكاليف

رويدك..

ما هكذا عهدتك، و لا لأجل ذلك أعددت نفسك، رويدك ما الحياة بصافية لغيرك، و لمن سبقوك، حتى تصفى لأجلك..

رويدك أنت النور و الضياء..

فمن يُعطي إن قصرت أنت؟

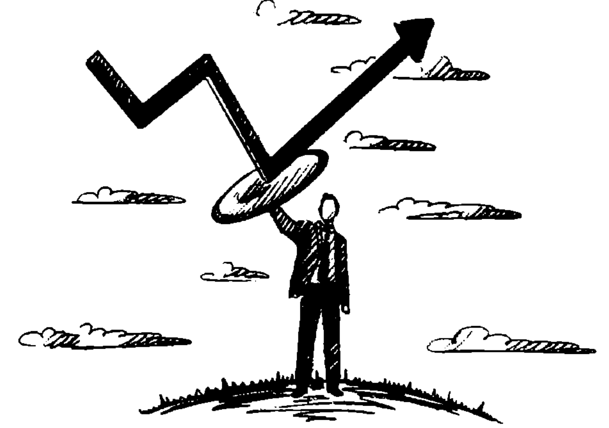
و من يرفع الراية إن كلّت يدك، و تهاوت عزيمتك؟

من يغير هذا الجيل و يزرع فيه غرسًا طيّبًا إن شحّت غيومك

كل هذا التعب سيزول قريبًا، و هذا النصب سيكون محض ذكرى، و أنت تسمو و ترتفع و تكتسب مهارة وعلمًا و تبذل و تعطي و تغيّر و تترك أثرًا مورقًا لا يزول..

لا تسرقنّك الأيام من نفسك، لا تضع يا صاحبي في الزحام...

منقول.



#الخطة التفصيلية لعلاج الإباحية

علاج الإباحية

سبق وحكيتلك إنه الهدف من هذا الكتاب إعادة تشكيل وعيك ﲢ بعض القضايا المهمة ﲢ رحلة صراعك مع الشهوات.

هذا الوعي كفيل إنه يغير نظرتك تمامًا لمعارك الشهوة اللي كنت تخوضها فيما مضى بشكل عفوي!

لكن ﲢ نفس الوقت هذا الكتاب ما بكفي لتناول شهوة بعينها..

فإذا كنت شخص بعاني من إدمان الإباحية فإنت قطعت شوط مرتب ﲢ هذا الكتاب وبعتقد إنه صار عندك وعي كاﲢ ﲢ أمور محورية وحساسة ورئيسية ﲢ صراعك مع الشهوات..

الخطوة الثانية المطلوبة منك إنك تدخل على هذا الموقع :

/http://antiporngroup.com

وهو موقع علاج إدمان الإباحية.

هذا الموقع وبعد التوكل على الله سيكون السبب بإذن الله ﲢ خلاصك من إدمان الإباحية..

راح تلاقي كم هائل من المقالات والكتب والبرامج والدورات والفيديوهات اللي بتمشي معك خطوة خطوة ﲢ رحلة العلاج بإذن الله.

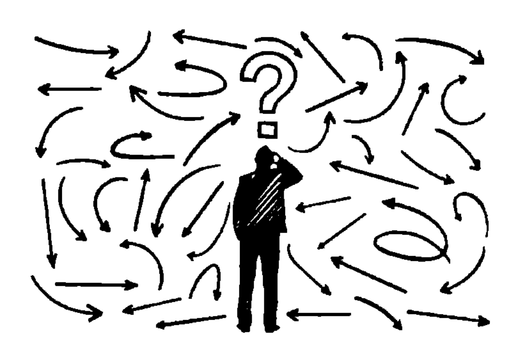
والأجمل رح تصادف مئات التجارب لأبطال تعافوا من هذا الإدمان بفضل الله.

ربنا يجزي القائمين عليه خير الجزاء.. ^^



الفصل السادس

#AskWithARK



#AskWithARK

حبينا نختم الكتاب ببعض الأسئلة اللي وصلتنا على آسك آرك ..

https://ask.fm/arka3mal

هالأسئلة بمثلوا نموذج بسيط من عشرات الأسئلة الثانية اللي وصلت وبتأكد على نفس فكرة :

صراعنا مع شهواتنا وذنوبنا وأهوائنا..

وفي أسئلة كثيرة كان يطلب الناس فيه ما يظهر السؤال .. وإلا كنت حاب أنقل إلكم الأسئلة حتى تشوفوا معنى الندم واللجوء لله فيها .

وكنت دائمًا أردد على لساني أثناء قراءتها :

يا للقلوب المنكسرة...

يا للقلوب المنكسرة!!

أصحاب هالقلوب المنكسرة كانوا الدافع الأول لإنجاز هذا الكتاب..

ويشهد الله إنهم بسؤالهم وندمهم وحرصهم ... ألانوا إلنا قلوب قاسية وغافلة!

ربنا يرحمنا ويرحمكم برحمته الواسعة..

وشكرًا إلكم ولقلوبكم الجميلة!

انا حاسة حالي بلحظة ضعف وبتعرفوا كيف لما تكون على شفا حفرة بدي أحكي مع هالشب خلص مش قادرة بس بجاهد بنفسي ساعدوني كيف أبطل افكر فيه أو بكل هاي المواضيع، الحمدلله عمري ما حكيت مع أي شب، بس الشيطان وسوسلي أعمل "فيك أكاونت" واحكي كل يلي بقلبي عملته وبلشت بدي أبعت رسالة بس رجعت عآخر لحظة ساعدوني ما أوقع

about 2 months ago

لا يا أختي ما تعملي هيك!

والله إنتي حدا فيه الخير، والدليل ترددك وطلبك للمساعدة..

وأحيكلك إشي..

كحدا منيح زيك، مجرد فعلك لهيك إشي رح تكسري شيء في داخلك!

شئ رح تشعري مع الوقت إنك صعب تجبريه..

وراح يصاحبك الندم فترة طويلة..

ممكن الشيطان يحكيلك ما في غلط إنك تعبري عن مشاعرك، وأصلا "فييك أكاونت "!

بس أنا بحكيلك مش العبرة إنه ما حدا عارفك ولا إنه " فييك أكاونت "..

العبرة إنك استسلمتي لمشاعرك، وقدمتي تنازل بعمرك ما كنتي تتصوري حالك تتنازليه..

مش قصدي أنظّر عليك وإنتي حدا أحسن مني..

ولا إني متجاهل مشاعرك اللي دفعتك لهيك خطوة..

بالعكس أنا بعرف إنه الحب إشي فطري، وإنه ميل الإنسان للطرف الآخر حتى لو وصل للتعلق أمر لا يلام عليه الإنسان..

لكن ربنا وضع إطار لهذا الميل الفطري، حتى يعود هذا الميل بالخير علينا وعلى حياتنا..

"يريد الله أن يخفف عنكم وخلق الإنسان - ضعيفا- "!.

إنتي مطالبة إنك تصوني نفسك وقلبك، وما تغتري أبدا أبدا بأي ميل أو تعلق!

وإذا لساتك طالبة جامعة، مع الوقت ومع ازياد خبرتك في الحياة رح تتغير نظرتك تمامًا وراح يتغير تقييمك للأشياء

وخطر في بالي جواب إحدى الاخوات لإحدى الفتيات :

إليك يا صغيرتي نصيحة..

لا تكوني كغصن شجرة واقفا في مهب الريح يتمايل هنا وهناك ولا حول له ولا قوة، يستمد قوته ممن حوله فاقدًا لكل معاني الهوية، مسلوب الإرادة في تحديد مساره وكينونته.

اجعلي لك دافعًا آتيًا من أجل الله ولأجل الله فقط، واستمدي قوتك ووقودك من ثقتك بالله وحسن ظنك فيه والتوكل عليه – سبحانه وتعالى – ومن أعماق صلبك وسويداء قلبك ولا تنشغلي أو تبالي بالآخرين..

وأخيرًا:

احفظي الله يحفظك.. احفظي الله يحفظك....

••••••••••

شو الحل لحد مسيطرة عليه شهوته هاليومين

about 2 months ago

الله عز وجل ركب فينا حب الشهوة واستحسان الجمال، وهون بتكمن فكرة الاختيار في هاي الحياة..

فلو خلقنا الله بدون شهوات ما في أي معنى لإنسانيتنا.. وزي ما بحكي علي عزت بيجوفيتش : **"وليست عظمة الإنسان أساسها في أعماله الخيّرة وإنما في قدرته على الاختيار".**

وفي مقولة لابن القيم : **والمقصود ان تركيب الإنسان على هذا الوجه هو غاية الحكمة، ولا بدّ من وقوع الذنب والمخالفات والمعاصي، فلابد من ترتب آثار هاتين القوتين عليهما، ولو لم يخلقا في الإنسان لم يكن إنسانًا بل كان مَلَكًا.**

وفكرة الاختيار قائمة على : إنه مين من هالبشر ما رح تستعبده الشهوة ولا رح تطغى فيه نوازع النفس؟ مين رح يقدم حب الله على حب شهوته؟ ومين اللي في

حال وقع بالشهوة رح يسارع بالعودة لربنا بالتوبة والإنابة..

وسبق وأوضحنا إنه الموضوع أشبه بمعركة، وكلما حققت انتصارات تجلت فيك القيمة الإنسانية وشعرت نفسك تحررت من ذل الشهوة لرحاب الطاعة!

الله بعينكم اشغلوا أنفسكم وخليكم واعيين لطبيعة المعركة والصراع، واشغلوا شهواتكم بطاعات تانية .. اتصدقوا.. وما تنسوا القرآن.. وادعوا ربنا يخفف عنكم.. تفقدوا أمكم وأبوكم وخدوا رضاهم، الخ ^^

ربنا يحميكم ^^ :)

•••••••••••

عادي الواحد يتدايق من حاله و حاس قلبه موجوع لإنه بعَد عن ربه و هلا عم بحاول يرجع..صعب الموضوع بس رغم هيك ما يئست عم بحاول ارجع زي قبل و احسن يارب.و لسا مؤمنة بإنه ربنا رح يخليني الاقي حالي اللي ضاعت كنت اصلي بخشوع و استمتع بالقرآن و استشعر عظمة الاعجاز فيه..تعبت من هالحال بدي ارجع ايش اعمل ادعولي

months ago 5

آه عادي ^^

وبالعكس هاي مؤشرات قوية إنه الإنسان رح يرجع زي ما كان.. وحتى أحسن إن شاء الله

ابن القيم بحكي : **"وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله، لا توازنها ولا تقارنها لذة أصلًا، ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تَفِ بتلك الوحشة، وهذا أمرٌ لا يُحِسُّ به إلا من في قلبه حياة"..**

وكمان شغلة مهمة.. ما دام هالبعد عن ربنا ما أخرجكم من دائرة الفروض وما أدخلكم في دائرة المحرمات الكبرى فإن شاء الله بترجعوا أحسن مما كنتوا ^^

شوفوا هالكلام اللطيف لابن القيم :

"فتخلل الفترات للسالكين : أمر لازم لا بد منه، فمن كانت فترته إلى مقاربة وتسديد ولم تخرجه من فرض، ولم تدخله في محرم : رجا له أن يعود خيرًا مما كان "!

رجا له أن يعود خيرا مما كان ^_^

وعفكرة.. الفتور والتراجع والتقصير عبارة عن نوعين :

1 - فتور في ترك السنن والمستحبات.. وفي حديث عن النبي صلى الله عليه وسلم : (من كانت فترته إلى سنتي فقد اهتدى)!

2 - فتور عن الواجبات.. وتكملة الحديث: (ومن كانت فترته الى غير ذلك ضل)!

وبالمناسبة فكرة التراجع والفتور والتقصير إلها عدة حلول منها على سبيل المثال لا الحصر:

العمل بدافع المحبة قبل الخوف!

والعلماء بشرحوا هذا الكلام وبحكوا : العمل على المخافة قد يغيره الرجاء، والعمل على المحبة لا يدخله فتور..

وكلامهم صحيح لإنه لو إنت عملت بدافع الخوف بس..ممكن يصيبك تقصير وفتور وتراجع إن حصلّت شيء من الرجاء.. لإنه الدافع من عملك الخوف.. فلما صار عندك رجاء قل الخوف وبالتالي قل العمل.. فصار التقصير والفتور والتراجع!

بس لو كان الدافع الحب.. فما في شيء ممكن يحد منه ويخففه

أبدًا... أبدًا

وفي مقولة لأحدهم وهو بقارن بين الحب والخوف :

حسبك من الخوف ما يمنع الذنوب، ولا حسب من الحب أبدًا..!!

والخلاصة إنه الانسان قادر إنه يرجع أحسن مما كان.. وإنه التراجع والقصور إشي عادي بصيب أي مؤمن.. وإنه شعور الضيق رح يفرج إن شاء الله.. وهذا كله في حال فعّلنا دافع الحب جواتنا <3!

•••••••••••

طب كيف ممكن تكون التوبة نصوحة؟؟ باني ابعد عن الغلط و اضل استغفر و ازاحم بالطاعات؟ يعني في إشي غير هيك ممكن يعيني و يساعدني عشان اتاكد إنه هيك التوبة الصح؟ و شكرًا على كل إشي بتقدموه يا رب في ميزان حسناتكم، دعواتكم بالهدآية و الثبات

months ago 6

الله يثبتك ويوفقك يا ربــ :)

بيساطة من علامات التوبة النصوح :

- الندم
- ترك الذنب " وبالمناسبة مش بس ترك الذنب.. ترك كل الأسباب اللي بتوصل إله.. مثلًا الخلوة.. أمكان معينة.. شلة سوء... الخ "
- الحرص كل الحرص على إنه الإنسان ما يرجع للذنب والأخذ بكل الأسباب الممكنة.
- إنه يكون حال الشخص بعد التوبة أفضل من قبلها!
- إنه تزداد طاعاته وإيمانه بالله عز وجل.
- ثباته على الطاعة.
- كره المعصية وكره العوده إليها.. زي ما بحكي ابن القيم :

وحشة يجدها العاصي في قلبه بينه وبين الله، لا توازنها ولا تقارنها لذة أصلا، ولو اجتمعت له لذات الدنيا بأسرها لم تَفِ بتلك الوحشة، وهذا أمرٌ لا يُحِسُّ به إلا من في قلبه حياة".

توافر هاي الشغلات كلها من علامات التوبة النصوح وقبولها..

طيب (لا سمح الله لا سمح الله) الواحد رجع.. يعني توبته مش مقبوله؟!

لا.. ممكن تكون من علامات ضعف الإيمان بس مش من علامات عدم قبول التوبة.. فالحل بكون إنه يكرر التوبة في كل لحظة واللي إن كان صادق فيها رح يوصل لمرحلة الإيمان القوي والتوبة النصوح واللي فيها بكون الذنب صار شيء من الماضي!

- التوبة (عمل).. واتبع السيئة الحسنة تمحها!
- التوبة معارك كر وفر.. بس آخرتك تكسب الحرب!
- التوبة إنك ما تقنط من رحمة الله..
- التوبة إنك في كل صلاة تدعي ربنا.. في كل صلاة!
- التوبة إنك إذا نمت مذنب.. تصبح صايم أو طائع.. وإذا صبحت مذنب تمسي بين ايدين ربنا ساجد!

- التوبة إنه قلبك يضل يوحشك بعد كل ذنب!
- التوبة إنك تفرح فيها..
- **سيدنا علي رضي الله عنه يقول: خياركم كل مفتن تواب.. قيل فإن عاد قال: يستغفر الله ويتوب، قيل: فإن عاد؟ قال: يستغفر الله ويتوب. قيل: فإن عاد؟ قال يستغفر الله ويتوب. قيل حتى متى؟ قال علي: حتى يكون الشيطان هو المحسور. ^_^**

••••••••••

اجمل صفحه صفحتكم ربي يجعله في ميزان حسناتكم اروع ناس أنا بنت أخطأت كثير في حياتي وكل مرة بتوب برجع لحتى وصلت لمرحله إنه متأكده ربنا مستحيل يغفرلي بسبب عدم وجود توبه نصوحه انا متأكده إنه ربنا رحيم وان الابتلاء صبر لكن قرأت مره بإنه ممكن بسبب ذنوب أنا حياتي متوقفه غير متوقفه لا في دراسه ولا في يتبع

months ago 6

تكملة السؤال : يتبع ولا في اي شيء اخر متأكده إنه السبب ذنوبي المشكله ليست اول مرة اذنب كل مره اذنب اقول سأتوب لكن هيهات ما هي الا شهور واعود للذنب أنا يأست من نفسي اكره نفسي اشعر بأنني خنت ثقة امي وخالقي ماذا افعل احساس الذنب يقتلني اشعر بأن الله غاضب علي؟!.

يا الله!

اسمعي.. ضروري تركزي معي.. جد بحكي؟ والجواب رح يكون على دفعتين..

إنت حكيتي كلام ضروري ضروري يتوضح..

فكرة إنه ربنا مستحيـــــل يغفرلي هاي أكبر من اي ذنب عملتيه؟!!!

أنا بعرف إنه مش قصدك.. بس خليني أوضحلك الفكرة..

ربنا وصف نفسه مئات المرات بالغفور والرحمن والتواب والعفو وغيره.. لما اجي أحكي إنه ما رح يغفرلي يعني نفس فكرة إني بشكك في كل هالاسماء والصفات وبشكك في قدرة ربنا على المغفرة والعفو والرحمة!

بعرف إنه مش قصدك هيك.. بس بهمني تعرفي هاي النقطة.. لإنه الشيطان حريص على إنه هالكلمة تطلع منك!

واضحة الفكرة.. حتى لو شاعرة إنك رح ترجعي لأغلاطك ما تحكي هالكلمة على لسانك! :)) ^_^

أسفين عالانفعال بس إنه جد ما بتركب ^_^

ما بعتقد إنه ممكن بجواب واحد نقدر نغطي كل الاجابة لإنه الموضوع واسع جدا.. بس هي مفاتيح سريعة.. وإحنا ما عنا مشكلة نمشي حبة حبة لنوصل للشيء الي برضى ربنا.. فما تترددي أبدا في حال عندك اي سؤال وغيره ^^

أعظم أعظم ذنب هو (الكفــــر)! ومع ذلك ربنا يقول (للكفـار) :

{ قُل لِّلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ إِن يَنتَهُواْ يُغْفَرْ لَهُم } (الأنفال: ٣٨)

وكمان حتى يرغبهم في التوبة: { أَفَلَا يَتُوبُونَ إِلَى ٱللَّهِ وَيَسْتَغْفِرُونَهُۥ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ } (المائدة: ٧٤)

طيب خلصنا من الكفر وهو أعظـم ذنب!

خلينا مثلًا نحكي عن مسلم بس عمل كبائر زي قتل النفس والزنا!!

{وَلَا يَزْنُونَ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَٰلِكَ يَلْقَ أَثَامًا } (الفرقان: ٦٨)

وبعدها ربنا يقول :{ إِلَّا مَن تَابَ وَءَامَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَٰلِحًا فَأُوْلَٰٓئِكَ يُبَدِّلُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِهِمْ حَسَنَٰتٍ ۗ وَكَانَ ٱللَّهُ غَفُورًا رَّحِيمًا } (الفرقان: ٧٠)

بعرف إنك بتعرفي هاي الآيات.. بس حبيت أذكرك.. إنه ربنا بغفر الكفر والكبائر! مش إنه مستحيل يغفر ^_^!!

حتى في الحديث المشهور وبدي اختصره حتى ما يطلع الكلام طويل.. إنه عبد اذنب ثم تاب ثم اذنب ثم تاب ثم أذنب ثم تاب.. وهكذا..

في ختام الحديث :

(أذنب عبدي ذنبًا، فعلم أن له ربًا يغفر الذنب ويأخذ بالذنب، قد غفرت لعبدي فليعمل ما شاء)!

يعني الفكرة إنه الانسان ما بيأس ويضل معلق الأمل برينا إنه رح يغفرله..!

طبعًا مش القصد إنه الانسان يستسهل الذنب بعد التوبة! لا.. لإنه من شروط التوبة زي ما إنتي عارفة العزم على عدم العودة.

بس القصد إنه مثلًا إنتي عملتي ذنب.. وتبتي لله.. وأخذتي بكل الأسباب الممكنة بس ضعفتي مرة ورجعتي.. بعدين رجعتي تبتي.. وهكذا..

العلّة إنه ما ييأس الواحد! وإنه يكون جدّي جدًا في أخذه بالأسباب..!

حاولي استثمري لحظات الانكسار اللي بتمري فيها! وفكرة إنه إحساس الذنب بقتلني!

حاولي أعطي نفسك فرصة جدية تفكري فيها في حالك ولوين رايحة!

حاولي استشعري لطف ربنا فيك وإنه كم مرة ستر عليك!

وإنه ما قبض روحك وقت ما كنتي تعملي الذنب!

حاولي تزاحمي كل الذنوب بطاعات!

حاولي تصدقي كل فترة عالناس المسكينة والغلبانة.. والله ممكن دعوة مسكين تغفرلك كل ذنوبك!

حاولي مري عالمستشفى وشوفي الناس كيف حياتها!

حاولي تمري من جنب مستشفى الحسين للسرطان وتشوفي كيف الأم بتحبس دمعتها عن بنتها الي عمرها 5 سنوات لإنها رح تبلش كيماوي وإنها كيف بتواسي فيها إنه رح يطلعلك شعر بعدين

حاولي صلي لربنا بس ركعتين! واحكيله يا رب.. اسفة إني حكيت إنك ما رح تغفرلي

حاولي بس مرة وحدة تحكي للذنب لا! وورجي حالك إنه هيني اطلعت بقدر

حاولي تمسكي القرآن وتشوفي نداء ربنا إلك إنتي..

{ ۞ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ } (الحديد:١٦)

حاولي ترضي أمك وتبوسي على إيدها كل صبح لإنه دعوتها الك رح تساعدك كثير

حاولي ابكي! ممكن هالدمعات يشفوعلك عند ربنا

حاولي تشوفي شلة منيحة تساعدك عالخير وتبعدك عن الغلط

حاولي غيري البيئة الي إنتي فيها

حاولي تخلي كلمة استغفر الله على لسانك!

حاولي استشعري إنه شو صدفة اسمع هالحكي.. ممكن هاي رسالة من ربنا إلك! إنه رح اغفرلك

طيب مع كل ذلك رجعت وقعت بالغلط شو اعمل

ارجعي توبي! وحاولي كل الشغلات الي قبل..

راح ييجي يوم وهي وعد غير تحكي فيه كيف كنت وكيف صرت..

بختم ﰲ مقولة لابن عطاء:

"ولا تطع يأسك وتقول : كم اتوب وانقض!

فالمريض يرجو الحياة ما دامت فيه الروح!!"

الله يحفظك ويحميك!

••••••••••

أنا كان عندي ذنوب بس تبت منها من فترة.. لكن كل فترة بيجيني الشيطان يذكرني فيها.. هذا يعني إنه ربنا ما قبل توبتي...؟؟؟؟

about 1 month ago

استتي استتي!

ما تتسرعي ﰲ الحكم على نفسك..

والموضوع ما إله دخل بصدق توبتك أبدًا..

هاي كلها وساوس شيطانية حتى يثنيك عن إنجازك العظيم وتوبتك الصادقة والنصوح!

ما تتصوري إنه موضوع الشهوات عبارة عن فترة بحياة الإنسان بعدين خلص..

الموضوع عبارة عن صراع طويل، ومجاهدة نفس ما دامت فينا حياة!

الشيطان ما رح يتركك بحالك، وراح يضل كل فترة يذكرك!

استعيني عليه بالله.. واطلبي من ربنا يساعدك..

وأحكيلك إشي غريب..

بالصدفة وأنا مروح طلع مقطع يوتيوب في وجهي، فقلت يلا بسمعه شو وراي..

المهم سمعته وكان الكلام حلو ولطيف..

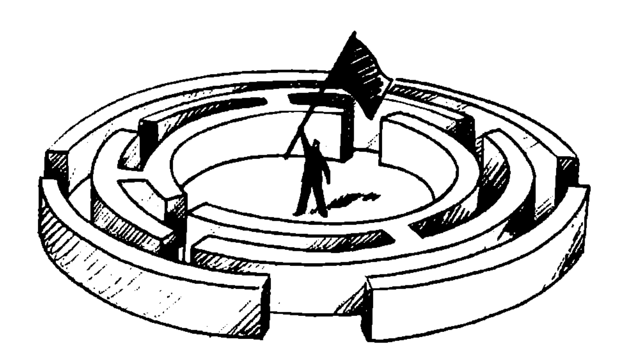
فتحت الآسك إلا سؤالكم بوجهي!

وشعرت إنه الفيديو رح يكون رسالة ربنا إلكم..

لإنه بجواب على سؤالكم -حرفيًا-!

اسمعيه بقلبك!

الشيخ : محمد المختار الشنقيطي || سبيل المخلصين



#قبل_الختام

أخي.. هذه ساحة القتال بين يدك

وقد أرشدتك فيها الى الجند الذى لا يُغلب.. والحصون التى لا تهدم..

فاختر ما شئت.. وتحصن بأي حصن أردت..

وتذكر أن زمان المعركة قصير قصير..

فما هى غير أيام قلائل.. ثم يبعث الله لك ملائكته يستقبلونك.ويزفونك الى أفخم قصر ويتحفونك.

لتستريح أخيرًا من عناء الجهاد وجهاد العناء.

و عندها تجد أعداءك من شياطين الإنس والجن مقرنين فى الأصفاد..

محبوسين بين جنبات النار التى أرادوا أن يجروك إليها فنجوت..

مساقين في الأغلال التي أرادوا وضعها في عنقك ويديك فأفلتّ..

فيا لذة انتصارك.. وحلاوة فوزك وعلو مقامك..

فازحف نحو عدوك زحفًا.. واملأ قلب الباطل رجفًا..

تتقدمك كتائب الذكر المرعبة مستصحبًا مفاتيح النصر المزلزلة..

وتعود الاعتذار للأعذار..يبلغ نصرك ما بلغ اليل والنهار ..

والله مؤيدك وناصرك..

لخالد أبو شادي.



الخاتمة

ليس العار أن ينهار الإنسان أمام الألم ...

بل العار أن ينهار أمام الشهوة !

#المراجع

المراجع العربية :

- لماذا نحن هنا .... (إسماعيل عرفة)
- الإنسان مسيّر أم مخير (محمد سعيد رمضان البوطي).
- الصراع من أجل الإيمان (جيفري لانغ).
- لماذا يطلب الله من البشر عبادته (سامي عامري)
- البيان في مداخل الشيطان (عبد الحميد البلالي)
- وتستمر المعركة (خالد أبو شادي)
- شباب جنان (خالد أبو شادي)
- زنزانة (سلمان العودة)
- مسلكيات (ابراهيم السكران)
- في التزكية والأخلاق (توفيق الواعي)
- مختصر منهاج القاصدين (أبو قدامة المقدسي)
- القرآن لفجر آخر (أحمد خيري العمري).

المراجع الاجنبية :

- (THE POWER OF INTENTION (DR.WAYNE W.DYER
- (THE POWER OF HABIT (CHARLES DUHIGG
- (THE POWER OF PATIENCE (M.J.RYAN
- (THE WILLPOWER INSTINCT (KELLY McGONIGAL

#الفهرس



شهوة

#ما_لن_تجده_في_هذا_الكتاب:

- إنه أحكيلك مثلًا إنه ابن فارس عرّف الشهوة لغة كما في معجم مقاييس اللغة.. 171/3 على أنها: الشين والهاء والحرف المعتل كلمة واحدة، وهي الشهوة، يقال: رجل شهوان، وشئ شهي!
- ولا رح تلاقي شو قال الفيروز أبادي في لسان العرب 445/14 : شهي الشيء، وشهاه، يشهاه شهوة واشتهاه وتشهّاه: أحبّه ورغب فيه.
- وما رح أنقل إلك قصص العابدين والزاهدين وأصحاب الورع!
- وما تتوقع مني أحكي معك بصيغة : فاحذر يا أخي رفقة السوء واستبدلها برفقة الصالحين!
- ومش رح أعرفلك التوبة لغة واصطلاحا..
- و مش حتلاقي بيت الشعر تاع الحسن البصري رحمه الله :

صاحب الشهوة عبد فإذا .. غلب الشهوة أضحى ملكا.

- وأكيد ما رح تشوف : إنه النظرة تولد خاطرة.. والخاطرة تولد فكرة.. والفكرة تولد شهوة.. والشهوة تولد إرادة.. والإرادة تولد ابصر شو :..
- ووعد ما رح أحكيلك تزوج.. لإنه أنا كمان مش قادر..!

مكتبة 465



مؤسسة الفرسان للنشر والتوزيع

عمان - العبدلي - هاتف 5607386 6 962+
فاكس 5653470 6 962+ خلوي 95208684 7 962+
Email:alfursan111@yahoo.com

ISBN: 9789957640170

